



GÖTEBORGS UNIVERSITET
LITTERATUR, IDÉHISTORIA OCH RELIGION

Tradition, Vetenskap och Upplevelse

En Analys av Mindfulness och New Age i det Moderna Västerländska Samhället

Tradition, Science and Experience
An Analysis of Mindfulness and New Age in the Modern Western
Society

Camilla Uddgren

Termin: HT11

Kurs: RKT235, Teologi Examensarbete, 15 hp

Nivå: Magister

Handledare: Henrik Bogdan

Abstract

The purpose of the present study is to investigate *mindfulness* as a New Age phenomenon in the modern western society. Since a religious phenomenon does not exist in a vacuum, but is dependent on its historical and cultural context, my aim is to give a broad depiction of mindfulness and New Age in its wider context, the historical background and the societal implications of common values, themes and concepts that are frequent in the literature, how mindfulness is presented by the authors of popular literature and also how it is presented in science. In order to bring forward a deeper understanding of New Age and mindfulness' role in the modern western society, my intention is to see how the authors of mindfulness claim validity of their doctrines in the discourse. Mindfulness attracts a wide range of perpetrators and is used in many areas in the society today. The values evident in the literature are very different from the traditional Buddhist context and it is obvious how the authors are using mindfulness almost as an emblem to legitimize their own doctrines, often in accordance with the values central in New Age in general. They claim validity by claiming that their doctrines are either scientific, based on tradition and/or founded on personal experience, but by examination these claims are used only rhetoric with no authenticity. The values found in the literature may be seen as a radicalization of the values in the modern western society. Also, the themes appearing in the literature are often new translations of scientific discoveries, like evolutionism, that are given a spiritual meaning or they are secular values like individualism, which are understood spiritually. This may be understood as a process of re-sacralization of a secular world, using themes that are accepted in the discourse.

Keywords: mindfulness, New Age, Buddhism, esotericism, epistemology, discursive strategies, contemporary religiosity, modern society

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte	5
1.3 Teori	5
1.4 Metod	7
1.5 Tidigare forskning	7
1.6 Material	10
2. Tre diskursiva strategier	11
2.1 Introduktion	11
2.2 Tradition	13
2.2.1 Mytbildning och visionen om det förflutna	13
2.2.2 Den positiva andre	14
2.3 Vetenskaplighet	16
2.3.1 Historisk överblick	16
2.3.2 Vetenskapens auktoritet	18
2.3.3 Motstridigheter	18
2.3.4 Bruket av vetenskap inom New Age	19
2.3.5 Mirakel	21
2.4 Den personliga upplevelsen uttryckt i narrativ	21
2.4.1 Upplevelsens betydelse	21
2.4.2 Narrativ och mirakelberättelser	26
3. Historisk och kulturell kontext	29
3.1 En tillbakablick	29
3.1.1 Det premoderna samhället och modernitetens början	29
3.1.2 New Age och det moderna samhället	36
4. New Age	44
4.1 New Age: definition	44
4.2 New Age i korthet	45
4.3 Tematisk redogörelse	48
4.3.1 Gudsbild och människosyn	48
4.3.2 Helande och frälsning	50
4.3.3 Holism	51
4.3.4 Evolutionism, personlig utveckling och ondska	56

4.3.5 Epistemologi	58
4.3.6 Vetenskap och medicin	60
5. Fallstudie: Mindfulness	61
5.1 Mindfulness i vetenskapliga sammanhang	61
5.1.1 Introduktion	61
5.1.2 Presentation	62
5.1.2.1 Buddhistisk förståelse av mindfulness	62
5.1.2.2 Förståelse av mindfulness inom västerländsk modern vetenskap	67
5.1.3 Tradition, vetenskap, upplevelse	72
5.2 Mindfulness i New Age-litteratur	74
5.2.1 Introduktion	74
5.2.2 Tematisk genomgång	75
5.2.2.1 Kulturkritik	75
5.2.2.2 Verklighetsbild	79
5.2.2.3 Tankens kraft	82
5.2.2.4 Mindfulnesssträningens mål	86
5.2.3 Traditionen	94
5.2.3.1 Mytbildningen	94
5.2.3.2 Analys	98
5.2.4 Vetenskap	98
5.2.4.1 Vetenskaplighet	98
5.2.4.2 Analys	100
5.2.5 Upplevelsen	101
5.2.5.1 Första, andra och tredje person narrativ	102
5.2.5.2 Analys	103
6. Avslutande diskussion	104
7. Sammanfattning	111
Litteraturförteckning	112

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Vid ett småföretagarevent erbjuds seminarium i mindfulness av en amerikansk föreläsare där salen är fullpackad av en förväntansfull publik som hoppas finna en lösning på sin stressade livssituation. En svenskkyrklig församling utanför Stockholm ger en femdagarskurs i *meditation och mindfulness* till arbetslösa och långtidssjukskrivna förortsbor. Till sjukhusets smärtklinik rehabiliteras män och kvinnor med svår och långdragen smärtproblematik. I programmet till en "kropp-och-själ-mässa" marknadsför sig ett flertal terapeuter som *mindfulness-coacher* och i månadens exemplar av hälsotidningen annonseras på förstasidan om en artikel där läsaren kan lära sig *10 övningar i mindfulness*. Listan kan göras betydligt längre och speglar det stora intresse som finns för denna, ursprungligen buddhistiska, metod inom så vitt skilda områden som näringsliv, samfund och New Age. I internetbokhandeln finner jag mindfulness under genren *New Age*, samtidigt som en sökning bland Universitets databaser erhåller en mängd träffar på ämnen som sexologi, management, informationsteknologi, juridik, medicin och klinisk psykoterapi. Mindfulness är således ett begrepp som används inom vitt skilda områden och väcker intresse från en bred publik. Österländska terapier har fått ett genomslag inom majoritetsamhället och används idag frekvent både inom vården och i den alternativmedicinska sfären. Frågan är vari detta intresse för dessa kulturers traditioner bottnar i och hur de kan anses kompatibla med det sekulära västerländska samhället. Är innebörden av mindfulness densamma i dess ursprungliga kontext som i den som presenteras för allmänheten? Syftar användningen av mindfulness generellt i västvärlden mot samma mål som den traditionellt buddhistiska? Förespråkare av New Age, som är en västerländsk konstruktion, anpassad till det moderna samhället, hävdar ofta att de använder sig av tekniker och ritualer hämtade direkt från traditionella kulturer i Asien och Nordamerika samtidigt som de menar att de förestår en ny holistisk era. Vad lägger de in i begreppet mindfulness, vilken tolkning presenteras för läsarna? Eftersom mindfulness har väckt stort intresse de senaste åren som en i raden av praktiker från Asien, anser jag att det är väsentligt att granska denna företeelse med utgångspunkt för hur mindfulness, detta som det tycks, nya modeord, presenteras för allmänheten. Då mindfulness befinner sig inom genren New Age i bokhandeln, kan det vara intressant att se om och i så fall hur den innebörd som ges av mindfulness stämmer överens med de budskap som ges inom New Age generellt. För att verkligen förstå mindfulness roll i samhället, som en del av de strömningar som kallas New Age, är det dessutom särdeles

viktigt att analysera denna tendens utifrån en historisk och kulturell kontext. Först då vi har en klar bild av innebörden av mindfulness såsom den presenteras för allmänheten i populärlitteratur, dess relation till de värderingar som är centrala inom New Age, hur dess författare hävdar dess validitet inom diskursen samt hur den förhåller sig till den historiska och kulturella kontexten, kan man börja förstå hur detta fenomen kan slå igenom så starkt inom majoritetssamhället på områden som normalt sett står långt ifrån varandra: näringslivet, Svenska kyrkan, sjukvården och New Age-terapeuter. Detta är väsentligt av den anledningen att mindfulness är ett i raden av alla de ursprungligen buddhistiska tekniker som används och förmodligen kommer att användas och proklameras för inom majoritetssamhället. Därför anser jag det väsentligt att granska *vad* det är som sägs, *varför* det sägs, utifrån vilken *historisk bakgrund* det sägs och vad det är som gör att det kan erhålla en sådan acceptans och väcka ett sådant brett intresse i det utpräglat sekulära västerländska samhället, trots att det ursprungligen är en religiös praktik och därtill presenteras av författare som befinner sig inom genren New Age. Denna analys kan förhoppningsvis också ge en vink om hur New Ages tankar och värderingar inlemmas i majoritetskulturen.

1.2 Syfte

Syftet med studien är att utifrån Olav Hammers tre diskursiva epistemologiska strategier; *tradition*, *vetenskap* och *upplevelse* granska mindfulness som en del av New Age, för att analysera vilka strategier dess förespråkare använder sig av för att erhålla validitet för sina idéer. Syftet är också att förstå vilken innebörd, tillhörighet och bakgrund mindfulness ges i den populärlitteratur som säljs i Sverige och utomlands i relation till de teman och begrepp som florerar inom New Age generellt. Jag kommer också att göra en kort analys av stickprov från vetenskapliga artiklar för att kort belysa vilken innebörd vetenskapen ger mindfulness samt en kortare beskrivning av mindfulness i sin buddhistiska kontext för att kunna göra en jämförelse.

För att förstå mindfulness inom populärlitteratur, där mindfulness oftast står under genren ”New Age”, behöver jag inledningsvis studera New Age tematiskt för att mot bakgrund av den förståelsen granska litteraturen i mindfulness. Då mindfulness används inom medicin, psykologi, näringsliv, kyrkor och i New Age-centra, festivaler och i klientterapi för att nämna några områden, är det intressant att se hur denna populärvetenskapliga litteratur presenterar mindfulness och huruvida man använder sig av New Ages begrepp, värderingar och tankar.

För att förstå mindfulness som ett fenomen i det moderna västerländska samhället, behöver jag därtill granska den historiska och kulturella kontexten och härvidlag försöka förstå hur och varför de teman, värderingar och begrepp jag funnit ovan har uppkommit och vilken roll de spelar. Mot bakgrund av detta och med utgångspunkt i litteraturen, kan jag försöka skapa en förståelse för varför mindfulness har väckt ett sådant intresse hos allmänheten.

1.3 Teori

I syfte att förstå vilka epistemologiska diskursiva strategier man använder sig av i mindfulnesslitteraturen avser jag använda mig av Hammers avhandling *Claiming Knowledge: Strategies of Epistemology from Theosophy to the New age* (2000). Hammer fann i den litteratur han undersökte fram till 1999 ett samband mellan en rad föreställningar som kan förknippas med tiden före upplysningen å ena sidan och föreställningar tillhörande en modern post-upplysningstid å den andra där de senare används för att legitimera de första.¹ Ur denna relation fann han vad han kallar tre diskursiva strategier; *tradition*, *vetenskap* samt *den personliga upplevelsen*, för att erhålla acceptans inom diskursen.

Med tradition menas det sätt på vilket talesmän för doktriner inom New Age försöker skapa homogenitet av en egentlig heterogen global värld av religiösa uttryck och föreställningar. Detta kan ske genom att peka på en underliggande universell evig sanning och/eller genom att plocka ut enstaka element ur en tradition för att omtolka denna alternativt för att skapa en helt ny tradition, anpassad till den moderna västvärlden samtidigt som ett genuint ursprung hävdas.² *Vetenskap* syftar på det sätt retorik används inom New Age för att inkorporera vetenskapen i syfte att legitimera doktriner och personliga upplevelser och ge dem validitet i en kultur där rationalitet har en stark ställning.³ *Upplevelse* syftar på den personliga upplevelsens betydelse för epistemologin. Hammer har undersökt första, andra och tredje persons narrativ där första persons narrativ menas hur den personliga andliga upplevelsen hos berättaren presenteras samt hur upplevelsernas källa beskrivs. Andra persons narrativ fokuserar på mottagaren, vilket här handlar om hur läsaren ges nycklar att förstå och ge mening åt sitt liv alternativt uppmanas att nå samma privilegierade andliga upplevelse som författaren med hjälp av detaljerade instruktioner.

¹ Hammer, 2000:2

² Hammer, 2000:389

³ Hammer, 2000:391

Tredje persons narrativ ger fallbeskrivningar i syfte att övertyga läsaren om till exempel praktikens förträfflighet.⁴

Mitt syfte är således att undersöka, utifrån populärvetenskaplig litteratur, om och i så fall hur mindfulness använder sig av de tre strategierna *traditionen*, *vetenskapen* och *den personliga upplevelsen* såsom Hammer beskriver dem, för att presentera sina idéer på ett sådant sätt att de kan nå acceptans i den moderna västerländska kulturen och på så sätt bli en del av majoritetskulturen.

1.4 Metod

Jag avser i denna uppsats att i en jämförande litteraturstudie analysera ett urval bestående av fem böcker utav bokhandlarna bästsäljande litteratur om mindfulness. Jag kommer i huvudsak att använda mig av Hammers analys, men även annan referenslitteratur för att inledningsvis skapa en bild av New Age och mindfulness idag samt den historiska och kulturella kontext i vilken denna har uppstått. Då mitt fokus kommer att ligga på hur mindfulness-föreställningar framställs i skriven text idag, kommer den historiska analysen att framför allt utgå ifrån att vara en kontextuell framställning från det moderna samhällets vagga i upplysningstiden och framåt.

Det centrala i min undersökning är dels den deskriptiva framställning av den kulturella och historiska miljö i vilken New Age har vuxit fram, en tematisk genomgång av New Ages centrala begrepp, teman och värderingar samt litteraturanalysen av de fem mindfulness-verken utifrån Hammers tre diskursiva strategier, den kontextuella redogörelsen och den tematiska analysen. Jag kommer även göra en kortare jämförande litteraturanalys av några vetenskapliga artiklar för att få en bild av hur mindfulness presenteras i vetenskapliga sammanhang samt översiktligt hur den förstås i sin buddhistiska kontext.

1.5 Tidigare forskning

Den forskning som gjorts i mindfulness har i huvudsak förekommit i ämnena medicin och psykologi som t.ex. Lance McCrackens *Mindfulness and Acceptance in Behavioral medicine: current theory and practice* (2011) eller Torbjörn Josefssons *Mindfulness and meditation experience in relation to attentional performance and psychological well-being among meditators and non-meditators* (2010). Den enda studie som har behandlat mindfulness i den moderna kulturen utifrån ett religionsvetenskapligt perspektiv är Katarina

⁴ Hammer, 2000: 391-3

Plank som gett ut avhandlingen *Insikt och Närvaro* (2011) där hon beskriver bakgrunden till buddhistisk meditation och mindfulness samt hur religionsutbytet mellan buddhism och det svenska samhället har utvecklats.

Hanegraaff är i övrigt den som har gjort den mest omfattande studien av New Age-kultur utifrån ett religionshistoriskt perspektiv. Hans *New Age Religions and Western Culture* (1998) visar New Age-strömningarnas historiska bakgrund, New Age idag samt hur New Age uppstod ur den tidiga esoterismen och hur dess idéer återfinns än idag, i sekulariserad form och anpassade till det moderna samhället.

Paul Heelas *The New Age Movement* (1996) ger utifrån omfattande fältstudier av 1990 talets New Age fenomen en sammanfattande beskrivning av de viktigast tankarna och värderingarna han ser inom New Ages andlighet insatt i en historisk och kulturell kontext. Han fokuserar på det som Hanegraaff kallar ett sakraliserande av psykologin och lyfter fram tankarna om självets sökande efter sitt äkta jag, den oförstörda kärna som inte förvittrats av samhällets förtryck och kan befrias till sitt sanna jag. Heelas talar om ett ”Self Spirituality” där varje människa anses helig och gudomlig med ansvar för sitt eget sökande och liv, liksom ansvar för jorden i sin helhet. Heelas menar att detta är ett gemensamt *lingua franca* för hela New Age som återfinns i varje teori, praktik och i varje land han har studerat.⁵

James R. Lewis har redigerat *Encyclopedic Sourcebook of New Age Religions* (2004) ett omfattande verk som ger en samlad bild av New Age olika fenomen, liksom många av de frågor som är aktuella i New Age-forskningen såsom New Age som sociologiskt fenomen och etiska spörsmål. Här finns också en gedigen blandning av forskares artiklar om individuella teorier och praktiker inom New Age samt beskrivningar av ett antal kända frontfigurer.

Mikael Rothsteins *New Age Religion and Globalization* (2001) är ett samlingsverk med artiklar av framstående författare i ämnet såsom nämnda Hanegraaff, Olav Hammer och Massimo Introvigne där resultat från fältstudier blandats med diskussioner kring New Ages idéer och teorier.

Steven Sutcliffe har gett ut ett antal verk med historisk belysning, varav kan nämnas *Beyond New Age: Exploring Aternative Spirituality*, red,(2000) samt *Children of New Age: a*

⁵ Heelas, 1996:2

History of Spiritual Practices (2002). Fokus ligger här på europeisk New Age. Den sistnämnda ger en detaljerad beskrivning av bildandet av Findhorn i Skottland.⁶

Massimo Introvigne studerar likaså New Age i ett europeiskt ljus i sin bok *New Age & Next Age* (2000) där han behandlar New Age i en historisk belysning för att sedan gå över till en filosofisk studie. Han förekommer också i ovan nämnda verk av Rothstein där han talar om New Age varande i en kris där en New Age antas ha transformerats till vad han kallar en "Next Age", med vissa likheter med vad Hanegraaff talar om som *sensu lato*.⁷

En samlad beskrivning av skilda fenomen inom New Age i USA har gjorts av Melton, Kelly och Clark i *New Age Almanac* (1991) och en mer teologiskt inriktad studie har gjorts av Bednarowski i *New Religions and the Theological Imagination in America* (1989). För Melton är New Age en ockultisk/metafysisk religion som fick en skjuts av 1700-talets upplysning i Europa, föddes på 1960-talet i Storbritannien genom lösa grupperingar såsom Findhorn *sensu stricto* och nådde sin blomstring i USA 1971 genom Richard Alperts *East-West Journal sensu lato*.⁸

Christoph Bochinger ser till skillnad från Hanegraaff inte New Age som en rörelse utan endast som ett namn, något likt det vi kan finna hos Sutcliffe som talar om New Age från början som ett "apokalyptiskt emblem" som senare utvecklades till att bli ett "kodord för ett andligt idiom".⁹ Bochinger delar inte Hanegraaffs syn på New Age som en rörelse av den enkla anledningen att han inte finner annat än heterogena element utan centrum, medan Hanegraaff hävdar att Bochinger inte kunde finna någon homogenitet eftersom han aldrig sökte efter någon koherens i New Ages flora av åskådningar. Hanegraaff ser problemet som Bochinger pekar på, men finner lösningen i sin uppdelning i den apokalyptiskt inriktade *sensu stricto* och den bredare, mer amerikaniserade och med svagare "thisworldliness" *sensu lato* samt en inre kärna av värderingar och idéer som han anser tillräckligt homogen och relevant för att kunna se New Age som en rörelse, om än med löst angivna gränser.¹⁰

Av svenska studier är Olav Hammers *Claiming Knowledge Strategies of Epistemology from Theosophy to the New Age* (2000) av stor vikt. Han menar, liksom

⁶ Findhorn anses vara ett av de mest betydelsefulla New Age samhällena, startades 1962 i Skottland och hade då starka apokalyptiska drag och nära kontakt med tidens UFO-rörelse. Idag har emellertid de apokalyptiska dragen försvagats och dess utbildningscentra erbjuder ett brett spektra av seminarier och utbildningar.

⁷ Hanegraaff använder sig av **sensu lato** för att förklara den bredare amerikanska strömning som uppstod inom New Age på 1970-talet där apokalyptiken inte är lika framträdande som tidigare och där nya element hämtade bland annat från transcendentalismen och Human Potential Movement blev framträdande.

⁸ Hanegraaff, 1998:374-5 Med **sensu stricto** menar Hanegraaff den tidiga strömning inom New Age med starka apokalyptiska drag, grundad på framför allt teosofiska idéer.

⁹ Sutcliffe, 2003:29

¹⁰ Hanegraaff, 1998:378

Hanegraaff, att New Age tankar och idéer inte, som dess förespråkare ger uttryck för, grund i Orientalisk kultur utan har sina rötter i västerländsk esoterism med en stark förankring i det moderna samhället.¹¹ Utifrån detta har han analyserat hur New Age talesmän använder sig av olika strategier för att hävda sina doktriners validitet inom diskursen. Jag kommer senare att utveckla dessa närmare.

1.5 Material

I redogörelsen för den historiska och kulturella kontexten samt för den tematiska analysen, kommer jag i huvudsak att använda mig av referensmaterial såsom Walter J. Hanegraaffs *New Age Religion and Western Culture* (1998), Paul Heelas *The New Age Movement* (1996), Carmen Kuhlings *The New Age Ethics and the Spirit of Postmodernity* (2004), Mary Farrel Bednarowskis *New Religions and the Theological Imagination in America* (1989), Richard Kyles *The New Age Movement in American Culture* (1995) samt Steven J. Sutcliffe och Marilyn Bowmans *Beyond the New Age* (2000).

Analysen av de epistemologiska diskursiva strategierna kommer jag att basera på Hammers teori hämtade från hans avhandling *Claiming Knowledge* (2000) samt ovan nämnda referensmaterial samt ett urval ur florin av mindfulness-böcker i bokhandeln. För att få ett så representativt urval som möjligt har jag valt ut fyra böcker som angivits av tre av de större internetbokhandlar som bästsäljare i ämnet mindfulness i augusti 2011. Amazon, Barnes & Nobles, BookBrain.co.uk samt Adlibris angav sina 10 bäst säljande verk i ämnet 28 augusti 2011 och härur har jag valt Jon Kabat-Zin *Full Catastrophe Living* (1990), Eckhart Tolle *The Power of Now* (1990), Bhante Henepola Gunaratana *Mindfulness in Plain English* (2002) samt Thich Nat Hahn (2008) *The Miracle of Mindfulness* (2008) på de internationella bokhandlarnas listor samt *Lycka Nu: En Praktiskt Guide i Mindfulness* på Adlibris.¹²

¹¹ Hammer, 2000: 41-2, 77

¹² Urvalet har gjorts genom sökningar på så liknande sätt som möjligt. På amazon.com och Barnes and Nobles valdes sökord "mindfulness New Age" och därefter sortering efter "popularity". För Adlibris fick detta göras på annat sätt för att få motsvarande sökning och inleddes med "topplistor", därefter sökord "mindfulness" och kategorin "ande, själ och kropp", vilket låg närmast en motsvarighet till "New Age". Dessa sökningar gjordes 28/8 2011, men innehållet på respektive sökning ändras kontinuerligt. Redan ett par dagar efter min sökning blev resultatet ett annat vid samma tillvägagångssätt:

Amazon: [http://www.amazon.com/s/ref=sr_nr_n_2?rh=k%3Amindfulness+%2B+new+age%2Cn%3A283155%2Cn%3A1000%2Cn%3A22%2Cn%3A12621&bbn=22&keywords=mindfulness+%2B+new+age&ie=UTF8&qid=1325175146&rnd=22#/ref=sr_st?bbn=22&keywords=mindfulness+%2B+new+age&qid=1325175193&rh=k%3Amindfulness+%2B+new+age%2Cn%3A283155%2Cn%3A1000%2Cn%3A22%2Cn%3A12621&sort=salesrank\(11%208%2028\)](http://www.amazon.com/s/ref=sr_nr_n_2?rh=k%3Amindfulness+%2B+new+age%2Cn%3A283155%2Cn%3A1000%2Cn%3A22%2Cn%3A12621&bbn=22&keywords=mindfulness+%2B+new+age&ie=UTF8&qid=1325175146&rnd=22#/ref=sr_st?bbn=22&keywords=mindfulness+%2B+new+age&qid=1325175193&rh=k%3Amindfulness+%2B+new+age%2Cn%3A283155%2Cn%3A1000%2Cn%3A22%2Cn%3A12621&sort=salesrank(11%208%2028))

Barnes & Nobles: <http://www.barnesandnoble.com/s/mindfulness-new-age?sort=SA&size=30&dref=5823%2C6298&store=TEXTBOOK&usri=mindfulness%2C+new+age>

Härutöver kommer jag att använda mig av ett antal vetenskapliga artiklar för att se hur mindfulness presenteras i några vetenskapliga sammanhang såsom medicin och psykologi.

2. Tre diskursiva strategier

2.1 Introduktion

I en diskurs finns det ett maktspel som ofta är outtalat och ibland omedvetet. Vissa ståndpunkter, åsikter och värderingar tas för självklara och ifrågasätts inte. Dessa så kallade ”positioner” utgör så att säga själva ramen för vad människor ser som ”normalt” och acceptabelt. Åsikter som utmanar de rådande värderingar och tankar som har auktoritet inom diskursen ifrågasätts däremot eller utesluts helt. Foucault såg här en maktobalans där vissa anser sig ha rättigheter att uttala sig auktoritärt och kan utan att betvivlas hävda sin ideologi som självklar. Diskursens värderingar och åsikter ligger däremot inte statiskt still, utan omtolkas och ändras utav diskursens språkrör så länge dessa kan hävda sin auktoritet och håller sig inom vad som kan anses acceptabelt inom diskursens ramar. På så sätt fortsätter det samhälleliga ”samtalet” att utvecklas och vissa kärnelement tillåts att modifieras så länge de befinner sig inom vad som anses acceptabelt.¹³

Inom diskursen hävdas således vissa antaganden om verkligheten som sanningar och behöver ingen djupare argumentation i och med att de faller innanför ramarna för vad som kan sägas vara sant eller inte. För att de skall accepteras behöver den som uttalar dem använda sig av vissa strategier som outtalat anses mäta validiteten hos utsagan, menar Hammer. Genom att undersöka moderna esoteriska rörelser texter har han funnit tre strategier författare genomgående använder sig av för att svara på den centrala epistemologiska frågan ”hur skall jag kunna övertyga människor om att det jag skriver har validitet?”. En religiös tradition har sitt eget sätt att validera kunskap, sin egen ram utifrån vilken sanningshalten i det skrivna eller sagda mäts. I de esoteriska strömningar vari New Age ingår, menar Hammer att *traditionen*, *vetenskapen* och *upplevelsen* är de strategier förespråkare använder sig av för att legitimera sina sanningsanspråk. Det handlar således om en emisk epistemologi där det väsentliga handlar om hur traditionens språkrör presenterar sina antaganden för sina läsare i syfte att övertyga om att den kunskap man lägger fram

<http://www.adlibris.com/se/content.aspx?type=cat&typeid=2&value=9466> (11 08 28)

Adlibris:<http://www.adlibris.com/se/content.aspx?type=cat&typeid=2&value=9466> (11 08 28)

¹³ Hammer, 2000:23

ligger inom ramen för det som diskursen ser som acceptabelt och högt troligt.¹⁴ Retoriken är här således inte oväsentlig och det sätt på vilket en åsikt konstrueras och framförs har betydelse för om den skall ge det uttalade tyngd och auktoritet.¹⁵ Den diskursiva strategin utvecklar sig inte i ett tomrum utan i en större kulturell kontext som i sin tur inte heller befinner sig i ett vacuum. Således utvecklas den i relation till sin omvärld och i förhållande till en *signifikant andre*. Denne signifikante andre är, enligt Hammer, ett väsentligt element i de diskursiva strategierna *vetenskap* och *tradition*.¹⁶

De tre diskursiva strategier Hammer funnit och analyserat inom de esoteriska strömningarna, används en eller flera tillsammans i förespråkares skrifter. *Tradition* såsom Hammer beskriver den i form av en diskursiv strategi, innefattar en konstruktion av den exotiske andre. Genom att selektivt välja ut, omtolka och synkretisera element från olika traditionella folks kulturer försöker man visa hur där finns en evig, universell sanning som dessa kulturer varit bärare av. Genom att förankra sina religiösa doktriner i en konstruerad bild av dessa exotiska folks traditioner, skapar man en emisk historiografi där dessa ingår och validerar på så sätt sina egna idéer och praktiker.¹⁷

Vetenskap och rationalitet har sedan upplysningstiden varit de rådande värderingarna inom majoritetssamhället. De framsteg som skedde inom teknologi och vetenskap födde ett framtidshopp om en annan värld, vilken inom humanvetenskaperna motsvarades av en förväntan om en ny situation för individen där lycka och frihet stod i främsta rummet. Centralt för upplysningsprojektet, menar Sven-Erik Liedman, var samhällets och människans vidare utveckling emot detta framstegsmål där förnuftet skulle befria mänskligheten ifrån den gamla världen med dess vanföreställningar.¹⁸ I fokus var människans autonomi och värderingar som upphöjde subjektet och individualismen började genomsyra samhället.¹⁹ Populär, bland de mest revolutionära av upplysningens företrädare, såsom t.ex. hos Nicolas de Condorcet, var idén om att religionens roll nu hade upphört i och med människans nyvunna frihet. Eftersom de religiösa löften hade inbringats, människan hade blivit skapelsens krona, hade religionen spelat ut sin roll och samhället borde därför vara fritt från alla religiösa föreställningar. Även om inte alla delade denna radikala tanke, blev sekulariseringen något av ett faktum i och med att de religiösa institutionerna förlorade sin hegemoni i det västerländska samhället, en roll som övertogs till stor del av

¹⁴ Hammer, 2000:33

¹⁵ Hammer, 2000:33

¹⁶ Hammer, 2000:34

¹⁷ Hammer, 2000:35, 111, 133

¹⁸ Liedman, 1997:42

¹⁹ Liedman, 1997:47

vetenskapen.²⁰ De religiösa rörelser som växt fram i det sekulariserade moderna samhället där religion och värderingar på så sätt har förvisats ur det offentliga sfären, har därför varit tvungna att på ett eller annat sätt relatera sin världsbild till rationalitet och förnuft, vare sig detta har skett genom att protestera mot den vetenskapliga världsbilden eller integrera denna i den egna läran.²¹

I denna situation menar Hammer att den institutionaliserade religionen i mångt ersatts av en privatiserad religiositet med *upplevelsen* som valideringsverktyg. Istället för att använda sig av Skriften som diskursiv strategi, har den personliga upplevelsen fått ge doktriner och praktiker validitet. Upplevelsen kan på så sätt användas för att hävda ett uttalandes sanningshalt. Att hänvisa till att någonting ”känns bra”, är i enlighet med detta resonemang, ett tillräckligt argument inom new age för att inte bli ifrågasatt. Den största auktoriteten blir på så sätt den enskilda individen. ”Fungerar det, är det sant för dig”, blir den slående devisen för att finna en läras sanning.²² Detta står givetvis i stark kontrast till vetenskapssamhällets rationalism och kan ses som en motsättning mot att samtidigt hävda sin lära som ”vetenskaplig” såsom Hammer menar att New Age gör. Emellertid behöver man här se skillnad mellan vetenskaplighet och vetenskap som en epistemologiska diskursiv strategi, där den senare enbart är en emisk konstruktion. På så sätt kan vetenskap och upplevelse tillsammans styrka en religiös utsagas validitet.²³

2.2 Tradition

2.2.1 Mytbildning och visionen om det förflutna

Esoteriska strömningar, däribland teosofin och dess efterföljare, har sedan 1800-talet använt sig av ”exotiska” folks traditioner för att skapa en historiografi vari de kan placera sig själva och därigenom ge sina tankar och idéer en förankring långt tillbaka i historien. Det övergripande syftet är att skapa en generell myt om den *philosophia perennis* som genomsyrar mänsklighetens andliga sökande, en sanning som burits av de i synnerhet vissa traditionella folk genom tiden.²⁴

Indien, Tibet, Peru, Nordamerikas indianer samt delar av Östasien utpekats ofta som bärare av denna ursprungliga andlighet. Även om kristendom, islam och judendom må ha en

²⁰ Liedman, 1997:54

²¹ Hammer, 2000:158,161,252

²² Bruce, 2000:227

²³ Hammer, 2000:35, 394

²⁴ **Philosophia perennis**, ”den tidlösa filosofin”, är en idé om att alla världens religioner grundar sig på samma väg till den stora Sanningen. Denna tanke förekom även hos de tidiga kyrkofäderna, hos Augustinus och har i vår tid framburits av tänkare såsom René Guénon och Kurt Almqvist.

gnista av denna sanna andliga källa, anses de ha förvanskat den och missförstått budskapet. New Age-förespråkare menar t.ex. att även bakom kristna, muslimska och judiska texter omtalas reinkarnation, karma, healing och astralkroppar. För att bevisa detta lyfter man gärna fram textfragment, omtolkar innehållet och universaliserar begrepp för att homogenisera uppenbart heterogena element.²⁵

Material hämtas framför allt från antropologiska studier av en rad skilda kulturer. Dessa jämkas samman på så sätt att element plockas ut, olikheter tas bort, innehållet omtolkas och slutresultatet blir att hinduism likställs med nyandliga tolkningar av kristendom, zenbuddhism blir en ny form av kristen mystik och shamanism har fått en egen modern touch och jämföras med gamla keltiska kulturer.²⁶ Väsentligt här är hur historien skrivs om och New Age egen historia inte hänvisas till västerländsk esoterism, utan man skapar en emisk historiografi med rötter i Indien, Tibet och Egypten, länder som fått extra hög status inom diskursen. Varje land har sin egen betydelse för att driva fram den historiska myten. Till exempel står Egypten för initieringsriter och de stora mysterierna, Indien har bland annat burit fram begrepp som *karma*, *reinkarnation* och *chakran*, tre viktiga element som förekommer frekvent i litteraturen. Tibet är sinnebilden för den vise mannen, för meditation och landet med de viktiga skrifterna.²⁷

Nya legender baserade på traditionella berättelser kan också läggas till för att synkretisera kulturelement och framhäva t.ex. en österländsk praktiks samhörighet med den västerländska kulturen. Här är berättelsen om hur Jesus lär sig yoga i Indien ett tydligt exempel. Varje talesperson inom New Age skapar således sin egen historiografi med selektivt hämtade element ur många traditioner, insatta i ett helt nytt sammanhang, med en helt ny förståelseram och där många av de viktigaste detaljerna har uteslutits.²⁸ Legendernas korta livslängd markerar än mer hur personliga och imaginära de tenderar att vara, där en känd legend byts ut mot en annan när denna upplevs som mer intressant och exotisk.²⁹

2.2.2 Den positive andre

Konstruktionen av New Ages många myter innehåller således en reducering av vad som är komplexa, skilda religionsfenomen till en överordnad myt om den exotiske andre där selektion, omtolkning, personlig synkretism och homogenisering är typiska strategier för att

²⁵ Hammer, 2000:127, 133

²⁶ Hammer, 2000:134

²⁷ Hammer, 2000:133-4

²⁸ Hammer, 2000:126

²⁹ Hammer, 2000:122

anpassa material till en västerländsk modern kontext och en idé om en evig filosofi bakom alla skilda traditioner. New Age som fenomen existerar inte isolerat, utan är en del utav en större lokal och global kontext och dess sätt att förhålla sig till sin omgivning och till den signifikanta andre, menar Hammer, är en del av identitetsskapandet. Den signifikanta andre utgörs således av dels de exotiska folk New Age språkrör väljer att lyfta fram som betydelsefulla i den emiska historien, dels den lokala kontextens väsentliga makthavare: vetenskapen som är måttstock för vad som är valid sanning efter upplysningstiden.³⁰

Att skapa en tradition handlar i Foucaults termer om att positionera sig i diskursen, vilket innebär att ”ta sig rätten att tala auktoritativt”, det vill säga att känna sig fri att välja diverse element från skilda kulturer, skapa en strategi att se och förhålla sig till världen som man uppmanar andra att följa och att anse sig stå utanför det som är möjligt att ifrågasätta.³¹

Att söka sitt andliga förflutna och skapa en myt kring en romantiserad historia knuten till en exotisk plats är inget nytt fenomen. Redan tidigt gjordes Mellanöstern till ett historiskt Eden av kristna tolkare. När Helena Petrovna Blavatsky upprättade en ny religion i Upplysningstidens spår, såsom en reaktion mot den auktoritära kyrkan, fann hon sitt heliga land i Indien och Tibet varifrån hon sade sig hämta gammal vishet som blev den teosofiska läran i väst.³² Från Indien hämtade hon tankarna om karma och reinkarnation samt östmonistiska mystik, gjorde en medveten eller omedveten feltolkning av dessa och skapade på så sätt en konstruktion anpassad till en västlig modern kontext och sina egna doktriner.³³ Indien, liksom Tibet har varit en källa för många språkrör inom New Age även i våra dagar. Olika författare har plockat olika element och nyskapande innovationer är vanligt, liksom hänvisningar av den egna doktrinen ursprung till en mytisk värld av vise män i t.ex. Tibets isolerade bergsbyar.³⁴ Syftet med att använda exotiska folk som stereotyper för den andre och deras kultur som en imaginär källa av vishet för författares egna doktriner, är således att man försöker framställa en *philosophie perennis*, en evig filosofi bakom alla traditioner, vilken man med sin lära har försökt avtäcka och återge till människan i västvärlden som har glömt bort sitt andliga ursprung.³⁵

³⁰ Hammer, 2000:77,121

³¹ Hammer, 2000: 389-90

³² Hammer, 2000:95;

Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891) grundade det teosofiska sällskapet 1875 och var upphovskvinna till en stor del av den teosofiska rörelsens

³³ Hammer, 2000:101

³⁴ Hammer, 2000:105-6

³⁵ Hammer, 2000:394

2.3 Vetenskaplighet

2.3.1 Historisk överblick

Upplysningstiden förde med sig en ny syn på tro och förnuft. Om tron tidigare hade innehaft hegemonin i samhället, hade nu upplysningen lyft fram en ny auktoritet på scenen.

Rationalismen krossade kyrkans hierarkiska maktapparat och vädjade istället till varje människas förnuft. Om skriften och personifierade auktoriteter genom prästerskapet hade stått för sanningen tidigare, skapades nu en mall för hur kunskap kunde nås och vara icke-ifrågasättbar. Empirin fick ett uppsving och en mekanistisk världsbild ersatte den religiösa. Naturvetenskapen sökte universellt gällande lagar och sanningar söktes i vetenskapliga, istället för teleologiska förklaringar. Även om vetenskap har utvisat religionen från den offentliga scenen, innebär inte det att religiositeten har försvunnit. Däremot har den varit tvungen att förhålla sig till vetenskapens sanningar på ena eller andra sättet. En del ställde sig totalt emot vetenskapens landvinningar och menade att Bibeln förkunnade den enda sanningen, medan andra på olika sätt försökte integrera vetenskap och religion.³⁶

Franz Mesmer var en av de första under 1700-talet som försökte förena tro och vetenskap.³⁷ Han var ytterst påverkad av den samtida upplysningens ideal om förnuft och rationalism och försökte därför framlägga sina teorier såsom sann empirisk vetenskap. Sålunda skapade han en synkretism mellan en tidigare folklig tro på mirakel och övernaturliga ting å ena sidan samt vetenskap å den andra. Sammantaget blev det, enligt Hammer, en sorts ”sekulär religion” som gjorde anspråk på att vara vetenskaplig dels på grund av användandet av en vetenskaplig terminologi (dock med andra innebörder) samt en, i Mesmers och hans efterträdares egna ögon, vetenskaplig metodik i form av empiriska metoder och användandet av ”ny medicin” kopplat till folklig tro.³⁸ Hanegraaff lyfter fram mesmerismen som en av de viktigaste influenserna för religion och kultur i vår tid sedan 1800-talet. Han menar att det är själva enkelheten hos mesmerismen som också har gjort den

³⁶ Hammer, 2000:158

³⁷ **Franz Mesmer** var upphovsman till mesmerismen, en religiös rörelse, som också kallas ”animal magnetism”, under 1700-talet vilken menade att en vital livskraft genomströmmade världen och människan. När denna livskraft var i obalans gav detta upphov till sjukdom. Genom en terapimetod där denna livskraft manipulerades med hjälp av att patienten vidrörde metallrör under behandlingen, kunde hälsan återupprättas.

³⁸ Hammer, 2000:161, 166

så inflytelserik på såväl vetenskapsmän, ockultister, poeter och psykologer. Dess tanke att allt hänger samman genom en livsvätska som strömmar genom hela Universum blev enligt Hanegraaff en byggsten för en dröm om ett nytt helare samhälle i en tid av fragmentering, alienation och isolering av människor.³⁹ Kuhling hävdar på samma sätt att New Ages framgång idag ligger i dess förmåga att ”impose order, unity, purity, on a chaotic, disorderly world”.⁴⁰

Teosoferna med Blavatsky i spetsen fann också ett sätt att förhålla sig till vetenskapen. Hon hade ett relativt gott öga till denna, men framhöll samtidigt att den andliga kunskapen hade ett försprång. Eftersom behovet av att luta sig mot vetenskapen som auktoritet för att vinna gehör för sina åsikter och få dem att erhålla status som icke-ifrågasättbara, behövde hon fånga upp och ge ett svar på den problematik som låg och fortfarande ligger i den reella klyftan mellan vetenskap och tro. Blavatsky lade svaret i framtiden och menade den nya vetenskapen kommer så småningom att bekräfta *philosophia perennis* genom vetenskapliga metoder.⁴¹

New Age har sedan spunnit vidare på denna tanke och har talat om att den mekaniska naturvetenskapliga världsbilden har tillhört fiskarnas tidsålder, varmed vi, när vi nu har inträtt vattumannens tidsålder, är mogna för en bredare vy också inom vetenskapens domäner. Den tidigare vetenskapens materialistiska inriktning, anser många New Age-författare enligt Hammer, kommer att ersättas av en vidsyntare och andligt inriktad vetenskap som inte längre är neutral utan snarare ger fundament för etiska riktlinjer.⁴²

Kuhling menar att New Age är en reaktion emot det moderna, en önskan om att återgå till det förflutna där naturen är själva medicinen mot en sjuk civilisation. Som sådan är den en reaktion emot upplysningstidens ideal och bär en önskan om att omvärdera det moderna, lyfta fram det primitiva och naturliga vilket har ”förslavats” under den moderna rationella eran.⁴³ Samma längtan efter det naturliga och traditionella kunde ses även under Romantiken. För Kuhling innebär denna reaktion att New Age försöker skapa enhet där upplysningen skapat dualism, att den söker idealisera det primitiva för att förstå och komma tillrätta med en ökad globalisering och pluralism och att den andre blir en förlängning av

³⁹ Hanegraaff, 1998:435

⁴⁰ Kuhling, 2004:142

⁴¹ Hammer, 2000:170, 172, 179

⁴² Hammer, 2000:181, 236

⁴³ Kuhling, 2004:138-9

västerlänningen själv i syfte att hantera en tydlig rotlöshet, alienation i det moderna samhället samt en splittrad identitet hos individen själv.⁴⁴

2.3.2 Vetenskapens auktoritet

Begreppet vetenskap innehade under 1600-talet en betydelse av det man *gör* och det som *är*, mer precist indelat i färdighetskunskaper och föreställningar inom samtidens utbildningsväsen, eller de *direkta* respektive de *objektiva* vetenskaperna. De objektiva vetenskaperna innefattade teologi, filosofi, medicin och juridik.⁴⁵ Vetandet inom universitetsvärlden sedan medeltiden och fram till 1800-talet indelades i filosofi och historia vilka i sin tur indelades i natur- samt mänskligt-moraliska angelägenheter. Således uppkom de fyra disciplinerna naturhistoria, moralhistoria, naturfilosofi och moralfilosofi. På 1800-talet blev *forskning* ett vanligt begrepp, samtidigt som utvecklingen kring ordet *vetenskap* ledde till dess moderna betydelse.⁴⁶ I stora delar av Europa blev *science* liktydigt med naturvetenskap, en vetenskap om det precisa, det mätbara, det matematiska och mekaniska. Annat vetande som lärdes ut på universiteten kunde få låna beteckningen, såsom i *social science* eller *political science* såtillvida de följde naturvetenskapens regler för vad som var regelrätt forskning. I Tyskland var emellertid begreppet *Wissenschaft* långt mer inklusivt än *science* och har fortsatt att användas på universiteten som en beteckning på allt vetande som lärs ut där. *Vetenskap* som begrepp är i sig inte oviktigt. Dess upphöjda plats i det moderna samhället handlar om att den berättar vilken kunskap som är sann eller inte sann. Den förklarar hur människan når kunskap och utgör en mall för i vilken mån denna kan kallas valid eller inte. Genom att vetenskapen kan höja sin röst i majoritetssamhället och göra anspråk på att vara odiskutabel och omöjlig att ifrågasätta, kan den ge auktoritet till ”den som kan tala i vetenskapens namn”.⁴⁷

2.3.3 Motstridigheter

Även om vetenskapen har en upphöjd ställning inom samhället, är dess ställning inom New Age tvetydig. Här finns en klar negativ inställning parat med en paradoxal användning av vetenskapen som ett sätt att legitimera och föra fram sina åsikter. Holismen som är en

⁴⁴ Kuhling, 2004:139,144

⁴⁵ Liedman, 1997:204-5

⁴⁶ Liedman, 1997:270-1

⁴⁷ Liedman, 1997:274

utpräglad del av New Ages världsbild, går stick i stäv med naturvetenskapens och medicinens världsbild. Samtidigt är många förespråkare av holistiskt tänkande noga med att framhålla sina tankar som vetenskapliga och i linje med senaste tidens upptäckter inom en etablerad forskning. Det är en paradox som löses på så sätt att New Age-författare skiljer mellan *gamla* och *nya* tidens vetenskap. Om den gamla eran innefattade ett mekanistiskt synsätt, leder den nya siktet mot en ny väg som ser världen på ett mer vidsynt sätt.⁴⁸

Kritiken gentemot vetenskapen ligger inte enbart inom New Age. Hammer menar att en tveksamhet inför vetenskap ligger inom senmoderniteten och återspeglas bland annat av miljö – och socialvetenskaperna. Samtidigt måste man också beakta att en kritik av vetenskapen som sannolikt är modernitetens största auktoritet, enbart kan framhållas inom moderniteten själv. Kritikern är återigen både en produkt av och en reaktion gentemot det moderna.⁴⁹

2.3.4 Bruket av vetenskap inom New Age

Om vetenskaplighet inom vetenskapen själv innebär först och främst en metod och ett förhållningssätt, menar Hammer att det inom New Age snarare har blivit en fråga om retorik. Termer används och omtolkas, sätts in i nya sammanhang och förvrids för att ge auktoritet åt egna teorier.⁵⁰ Akademiska titlar är eftertraktade att använda för att signera kvasi-vetenskapliga teorier, liksom metoder som på sin höjd kan sägas likna vetenskapliga. Att hävda att teorier eller metoder, såsom diverse alternativa behandlingsmetoder är ”vetenskapliga”, gärna med en frontfigur som innehar en doktorstitel, har således blivit ett sätt att framhäva teorins eller praktikens värde och samhällseliga acceptans. Termer ofta lånade av naturvetenskapen såsom ”energi”, ”vibrationer” och ”kraft”, menar Hammer används i retoriskt syfte utan att ta hänsyn till innehåll.⁵¹

Att positivt tänkande kan förändra vår hälsostatus är ett ofta förekommande argument inom New Age. Terapimetoder utförda av en praktiker bör kompletteras med patientens egna positiva affirmationer och inställning. Omvänt kan ett negativt tänkande påverka eller rent av förhindra helandeprocessen. Skuggsidor hos varje människa kan och måste omdanas genom att förändra tanke och attityd.⁵² Terapimetoder för att arbeta med detta återfinns i många handböcker i så hög grad att ”New Age” många gånger, enligt

⁴⁸ Hanegraaff, 1998:62-4

⁴⁹ Hammer, 2000:182

⁵⁰ Hammer, 2000:11960

⁵¹ Hammer, 2000:185,186

⁵² Hanegraaff, 1998:238-240

Hanegraaff, i det närmaste har blivit synonymt med dessa kontroversiella terapier och deras utövare. Hanegraaff hävdar däremot, att det snarare är fråga om en ”bredare religiös rörelse” vars ideologi formas till stor del av tankar om helande och positivt tänkande.⁵³ Redan tidigt fanns denna tanke hos mesmeristen Phineas Parkhurst Quimby på 1800-talet, ursprunglig grundare till New Thought Movement.⁵⁴ För Quimby var det inte en yttre magnetisk kraft som botade en patient såsom Mesmer ville påvisa. Istället var det patientens inre, hennes tanke och tillit till terapeuten som botade henne. För honom var således tankens kraft den bakomliggande orsaken till alla sjukdomar, en idé som utvecklats vidare under 1900-talet och vilken varit en stark inspirationskälla för New Age. Anledningen till att Quimby och hans efterföljare har lyckats få ett så stort inflytande även idag, ligger förmodligen i, om vi skall följa Hammers tankar, att Quimby inte sade sig arbeta med religion eller andlighet utan en form av ”vetenskaplig religion” som varken var irrationell eller vidskeplig, utan helt enkelt mycket rationell och förnuftig. Samtidigt kan man, enligt Hanegraaff, också se en puritansk ådra i hans idéer vilket innebär att de fungerade väl i det amerikanska klimatet. Då frälsning inom protestantismen bygger på tro eller otro, är steget inte långt till att se att också hälsa och välbefinnande handlar om individen tankar och tillit. Vidare använde han sig av vetenskapliga termer och överbryggade på så sätt skillnaden mellan tro och vetenskap. Genom att tala om tankens kraft utifrån ett kvasi-vetenskapligt perspektiv med fysiken som språngbräda, spann han på värderingar som har varit och fortfarande är centrala i det moderna samhället, vilket medförde att hans idéer har kunnat få stort inflytande ända in i 2000 talet.⁵⁵

Hammer menar att dagens, liksom gårdagens, positiva tänkande egentligen handlar om en modern form av magi. Genom manipulationer kan människan påverka sina livsförhållanden och sin hälsa. Språket är lånat ifrån vetenskapen för att passa in i det sekulära samhället. Samtidigt är det, enligt Hammer, tydligt att detta inte är annat än en religiös praktik av magiska ritualer. Magins effektivitet ges bevis genom författarnas och klienters livsberättelser där det förklaras hur deras liv förändrats genom att de har tänkt

⁵³ Hanegraaff, 1998:243

⁵⁴ **Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866)** var en amerikansk filosof och mesmerist, ursprungligen urmakare, som förespråkade tesen att alla sjukdomar bottnade i mental obalans.

New Thought Movement är en idérörelse startad av Quimby under 1800-talet med efterföljare som utvecklat dess tankar ända in i 2000-talet. Den har inspirerat en rad kyrkor såsom Unity Church, Religious Science, Church of Science. Dess grundtankar är kortfattat att människans inre är gudomligt, att ohälsa uppstår och kan botas genom tankekraft, att världen består av en gudomlig kraft som föder gott. Dess verklighetsuppfattning är monistisk.

⁵⁵ Hanegraaff, 1998:487

annorlunda. Genom vad man anser vara vetenskaplig empiri tycks man se bevis för sina doktriner.⁵⁶

Samtidigt kan man se, menar Hammer, att vetenskap används på ett sådant sätt att dess innehåll, grundförståelse av skilda fenomen, har försvunnit i New Ages användning av desamma. Snarare handlar det om ren retorik, lån av termer i författarens syfte att ge sken av autenticitet och professionalism, i Foucaults mening, låta sin röst bli hörd och kräva att inte bli ifrågasatt inom diskursen.⁵⁷

2.3.5 Mirakel

Mirakel i form av biografiskt material varvat med berättelser om klienter och själv-hjälps-handböcker, visar hur centrerad vid sjukdom, hälsa och olika metoder att nå ökad hälsa New Age författare är. Likt mesmerismen förklarar man terapimetoders effektivitet med hjälp av vetenskaplig rationalism. Eftersom New Age försöker förhålla sig till sekularisering och modernitet genom att, åtminstone retoriskt, försöka närma sig vetenskapen, utesluts orsaken ”gudomligt ingripande” i mycket av New Age litteratur. Istället läggs ansvaret för helandet i människans egna händer. Mirakelnarrativ avslöjar vilka värderingar som anses viktiga i samhället. Genom att undersöka de mirakelberättelser man finner i texter, går det att utläsa vad den lokala kontexten anser värdefullt. I New Age idag ser Hammer en väsentlig mängd litteratur som presenterar framgång och pengar som något centralt och värt att manifesteras.⁵⁸

Mirakel är inget som i New Age litteratur är enbart tillägnat en viss kategori människor eller de med en särskild gåva. Vardagsmirakel ses istället som en demokratisk rättighet, en del av det naturliga flödet och skapas inte genom en utomstående krafts ingripande. Det är individen själv som kan se till att miraklen inträffar, inledningsvis genom att bli varse de naturliga lagar genom vilka miraklen uppstår. Genom diverse moderna ritualer kan var och en styra upp sitt liv och skaffa sig den hälsa, framgång eller de pengar han eller hon vill. Makten ligger hos henne själv och tanken är hennes magiska trollspö. När läsaren väl inser att det är hennes naturliga krafter, hennes ”födslorätt” att kunna lägga världen i sina egna händer och manipulera utifrån sina egna drömmar de krafter som styr skeendet, kan hon blir den ”gud” som till exempel Shirley McLaine menar att människan är.⁵⁹

⁵⁶ Hammer, 2000:243-5

⁵⁷ Hammer, 2000:185-7

⁵⁸ Hammer, 2000:250

⁵⁹ Hammer, 2000:250, Hanegraaff, 1998:151

2.4 Den personliga upplevelsen uttryckt i narrativ

2.4.1 Upplevelsens betydelse

Inom den tidiga esoterismen ansågs enbart en elit förbehållen kontakten med högre andliga entiteter. Vishet gav från övernaturliga väsen till en utvald skara personer som hade förmågan att kanalisera och öppna sig mot det gudomliga. Även i den kristna kyrkan berättar Bibeln berättelser om utvalda profeter som förkunnar ord från Gud. Genom Kyrkans hierarki och prästerskapet, ansågs endast ett fåtal ha en särskild kontakt med det gudomliga. Genom den protestantiska reformationen lades Bibeln i varje mans hand, vilket kan ses som en inledning till den demokratisering som blommade ut under upplysningstiden då Kyrkans auktoritet började luckras upp. När sekulariseringen förpassade religionen till det privata rummet och Kyrkan inte längre hade samma självklara auktoritet över det religiösa samtidigt som nya religiösa strömningar uppkom, lämnades individen till att själv konstruera och fundera över sina egna religiösa tankar och ståndpunkter. I samma takt blev den personliga upplevelsen av Gud högre värderad, vilket tidigare sågs som ett hot när Kyrkan själv styrde över människors religiösa tro. Schleiermacher influerade tidens tänkare med sitt tal om att religionens kärna inte låt i etiken, såsom Kant hävdade, eller i en samling doktriner. Istället menade han att religionens essens var den personliga upplevelsen av Gud.⁶⁰ Eftersom gudsupplevelsen inte var varken handling eller tänkande, måste den handla om åskådningen och känslan hos subjektet. Schleiermacher betonade upplevelsen och det inre gudsmötet i kontrast mot de yttre religiösa uttrycken såsom dogmerna, kyrkoorganisationen och liturgin. Således medverkade han till privatiseringen av det religiösa och uppvärderingen av den personliga upplevelsen.⁶¹ Han har också bidragit med en ny syn på religion som starkt påverkat troende i vår kultur. Istället för dogmer och ritualer handlar religiositet för många primärt om känslor, intuition och om själva upplevelsen av Gud.⁶²

När man talar om religiositet och upplevelse hamnar man inom ramen för den moderna eran. Såsom termer var dessa begrepp inte aktuella innan upplysningstiden eftersom religion och samhälle var så starkt förknippade med varandra att det inte gick att urskilja en särskild del av livet som kunde kallas *religiös*. I en modern kontext däremot, då sekularisering gjort religion till något privat, liksom känslor och intuitiva upplevelser, blir det relevant att tala om en särskild religiös sfär. Schleiermacher och hans anhängare lyfte fram detta privata, känslolivet och det inre sökandet och gav den en särskild ställning. Den

⁶⁰ Hammer, 2000:263

⁶¹ Sigurdson, 2009: 52-3

⁶² Sigurdson, 2009:36

personliga upplevelsen var högt värderad inom esoterismen, men genom Schleiermacher inleddes något av en ”kulturell trend” i väst och som sådan reaktion emot upplysningens fokusering på enbart tanken och förnuftet.⁶³

I den moderna eran började vetenskapliga discipliner också intressera sig för upplevelsen och dess betydelse. Inom konstruktivismen kan man finna olika förklaringsmodeller vilka belyser hur kunskap konstrueras. Här kan vi finna den sociokognitiva modellen som vill se den religiösa upplevelsen som en händelse vilken får en särskild betydelse genom den innebörd individen ger dem. Innebörden färgas med hjälp av de tolkningsnycklar som ges utav signifikanta andra i individens närhet. Det är här ofta fråga om personer som står individen emotionellt nära. Samtidigt bör tilläggas att dessa också kan vara fiktiva andra, såsom författare till en bok som gjort starkt intryck eller en känsla av gemenskap med människor i ett narrativ som individen kan identifiera sig med.⁶⁴

Utifrån ett konstruktivistiskt perspektiv handlar den religiösa upplevelsen således om en neutral händelse vilken får en religiös innebörd av den som upplever den. Individen tolkar och förstår sin upplevelse utifrån sin sociala och kulturella kontext, vilken färgar händelsen utifrån de föreställningar som finns hos den grupp individen identifierar sig med. Individen tolkar således sin upplevelse och ger den mening utifrån de nycklar han eller hon har tillskansat sig i den kulturella miljön. Denna process är aldrig statiskt utan omformas ständigt utifrån nya möten och nya signifikanta andra som individen möter. Inberäknat här är skriftliga narrativ där individen kan identifiera sig med författaren och personer som presenteras på ett övertygande sätt. Genom denna identifiering kan individen tillskansa sig de nycklar som ges i narrativet för att förstå och tolka tidigare och framtida händelser, ge individen en möjlighet att förstå sin livshistoria i ett meningsfullt ljus.⁶⁵

Betoningen på den personliga upplevelsen hör samman med en ökad demokratisering som också är ett starkt karakteristiskt drag inom New Age, enligt Hammer. Esoterism under 1800 talet lyfte fram en liten skara individer som hade en särskild gåva att kunna kommunicera med det övernaturliga; Gud, änglar och utomjordiska entiteter. Inom New Age däremot är det individualistiska draget starkt utvecklat och nedtoningen av andliga auktoriteter utbredd, menar Hammer. Med tanke på de stora auktoriteter som gör sin röst hörd inom New Age idag såsom Deepak Chopra, Eckhart Tolle, Osho och Ken Wilbur, för

⁶³ Hammer, 2000:261-2

⁶⁴ Hammer, 2000:267-270

⁶⁵ Hammer, 2000:270-3

att nämna några, känner jag mig något tveksam till Hammer här.⁶⁶ Kanske är det ett dubbelbottnat spel där en självutnämnd andlig elit hävdar att alla kan nå samma andliga höga position såtillvida de följer i elitens spår? I så fall är det Hammer talar om enbart ett sätt att retoriskt fånga läsare och anhängare i en modern tid i väst där individualismen är stark och demokratisering ett viktigt drag för att nå ut och få sitt budskap accepterat. Följer vi Hammer, med denna lilla parentes i bakhuvudet, kan vi således utläsa att det hävdas i mycket av New Age litteraturen, att varje människa har möjlighet att nå vishet och varje upplevelse är lika valid som någon annan och skall respekteras.⁶⁷

Steve Bruce menar att i och med att många inom New Age ser en underliggande vishet och därmed enhet under all variation av religiösa uttryck har man höjt sig ifrån motsättning och konflikt och är ett funktionellt alternativ i en pluralistisk värld. Relativism är enligt Bruce således ett kvitto på hur långt vi har kommit i rationellt tänkande.⁶⁸

Hanegraaff hävdar å sin sida snarare att New Age förvisso uttrycker en stark inklusivism, men att de samtidigt förnekar relativism. Även om man hävdar att religioner är olika uttryck för samma underliggande sanning och att alla dessa variationer skall respekteras, inkluderar man endast de religioner som accepterar *denna* sanning. Religioner som fortsätter att hävda att den egna sanningen är den enda rätta och inte accepterar New Age doktrin respekteras inte och faller utanför ramarna. De anklagas för att vara outvecklade, felaktiga eller varande på en lägre andlig nivå. Den uttalade inklusivismen och acceptansen visar sig således i realiteten vara lika exklusivistisk som de religioner vilka New Age vänder sig emot.⁶⁹ Författare vädjar ofta till läsaren att ”lyssna till sitt hjärta” för att avgöra om författaren talar sanning. Även om författaren utlägger sin sanning, som han ofta har fått genom en personlig erfarenhet av den andliga sfären, är det till syvende och sist läsarens egen personliga upplevelse som avgör om hon kan ge författarens sanning validitet. Å ena sidan stödjer New Ages förespråkare på detta sätt relativism, eftersom det inte finns

⁶⁶ **Deepak Chopra (1946-)** är en indisk läkare, boende i USA som skrivit en mängd böcker om holism och tankens läkande kraft. **Eckhart Tolle (1948-)** är känd för sina böcker i mindfulness och medveten närvaro, såsom ”The Power of Now”. **Osho**, tidigare **Bhagwan Shree Rajneesh (1931-90)** flyttade tidigt från Indien till USA och startade Osho International Meditation Resort, vilken har influerat många ashrams och retreatcenter både i Indien och i väst. Han skapade en lära och praktiker som karakteriseras av en tydlig synkretism mellan västerländskt modernt tänkande och hinduism, vilket har influerat New Age-utövare världen över. **Ken Wilber (1949-)** är en amerikansk författare som har försökt integrera vetenskap och religion på sitt eget sätt genom att skapa olika teoretiska matriser över världens idéer och religioner där han kategoriserar dem och relaterar dem till varandra. Specifikt för honom är att han inte menar att vetenskapen kan bekräfta religionen, utan att de står på olika dimensionella nivåer och kompletterar snarare än utesluter varandra.

⁶⁷ Hammer, 2000:265

⁶⁸ Bruce, 2000:229-30

⁶⁹ Hanegraaff, 1998:329

en sanning, utan många. Samtidigt förekommer det en ram inom vilken dessa sanningar kan anses vara valida. Exklusivism faller helt utanför ramen eftersom ett sådant slutet tänkande inte innesluter alla religioner. På så sätt innefattas inte exklusivism i det som skall anses för New Ages relativism, vilket underminerar själva antagandet om en relativism. Här finns således en paradox som det är värt att vidare undersöka.⁷⁰

Sanningen kan således nås på olika sätt och esoterismen, till skillnad från majoritetskulturen i väst, menar Hanegraaff, betonar den personliga inre upplevelsen istället för förnuft och skrifttro. Den inre upplevelsen uttrycks på ett ”icke-diskursivt” sätt, genom symboler, myter, legender etc. Esoterismen såsom motkultur har uppkommit i en kultur där det rationella förnuftet fick råda och har därför funnit ett sätt att förhålla sig till dessa tendenser. New Age har uppkommit i en modern sekulär tid och har tvingats förhålla sig till de två stora stöttepelarna i det västerländska moderna samhället såsom Hanegraaff ser det: kristendomen och vetenskapen. Genom sin position ”emellan” de båda, har New Age försökt skapa en synkretism mellan element tagna från dem samtidigt som en skarp kritik av dualism och reduktionism hela tiden har funnits där. Således menar Hanegraaff att New Age både är en produkt och en reaktion emot det moderna majoritetssamhället. Det är också detta som förenar de olika fraktionerna inom New Age och särskilt synligt är de element med vilka New Age positionerar sig emot kulturen.⁷¹ Elisabeth Puttick förklarar New Ages uppblomstring som naturlig då motkulturella element ofta blommar upp i tider av snabba förändringar. New Age har, enligt henne, levt som ett idélaboratorium utanför samhällliga normer och inskränkningar, vilket har fungerat som katalysator för en transformation av de normer och värderingar som anses accepterade inom diskursen.⁷²

Bland de element med vilka New Age har positionerat sig inom diskursen, hör epistemologin. Många New Age ”sanningar” har tillkommit genom vad som anses vara kanaliserad kunskap från en övernaturlig källa. Den personliga upplevelsen är här väsentlig bevisföring och genom att författaren kan presentera sina teorier och upplevelser på ett, för diskursen, legitimt sätt, kan läsaren ta det till sig som trovärdig och accepterad sanning. Hanegraaff menar att New Age är ”en religion som till stor del måste anses vara baserad på uppenbarelse”.⁷³ Uppenbarelsen i sig handlar om att den inre, personliga och högst subjektiva världen anses spegla den yttre världen. Således går det att dra slutsatser om verkligheten utifrån drömmar, meditativa tillstånd, myter och inre förväntningar och

⁷⁰ Hanegraaff, 1998:330

⁷¹ Hanegraaff, 1998:520-1

⁷² Puttick, 2000:203

⁷³ Hanegraaff, 1998:27

tankar.⁷⁴ Den personliga formen av en upplevelse är således väsentligt för att teorin skall bli accepterad. Desto mer ”exotisk” och nydanande, desto bättre och enligt Hanegraaff handlar det inte om utifall upplevelsen av till exempel Gud är si eller så och om detta är sant, utan fokus ligger på att Gud upplevs på ett visst sätt och själva upplevelsen i sig gör det som sägs accepterat inom diskursen.⁷⁵ I en sociokognitiv förklaringsmodell skulle detta innebära att det inte finns någon religiös upplevelse *per se* utan att personen som upplever tolkar upplevelsen utifrån en syn på verkligheten och på livshändelser som han eller hon tillskansat sig genom emotionellt viktiga signifikanta andra.⁷⁶ Det personliga vittnesbördet har således en särskild status och eftersom varje väg till sanningen kan vara lika sann som någon annan, i New Age ögon, finns det svårigheter att skapa någon som helst form av kriterier för vad som kan räknas som sanning inom diskursen.⁷⁷ Det som spelar roll är däremot hur upplevelserna framställs i narrativen och retoriken, konsten att övertyga genom det som skrivs eller sägs blir således mer väsentligt än att själva innehållet inte skall vara motsägelsefullt. New Age använder ideologiska manövrer där författaren utnyttjar sin övertalningsförmåga, olika diskursiva strategier för att övertyga läsaren om sanningshalten i det skrivna.⁷⁸ Hammer menar att New Age-författare blandar Romantikens intuitiva känslospråk och protestantismens privatiserade religiositet. I denna form skapas ett narrativ som presenterar upplevelsen såsom självvaliderande, utan behov av att förklara fakta och tolkningar som kulturellt och socialt konstituerade.⁷⁹

2.4.2 Narrativ och mirakelberättelser

Tre olika typer av narrativ vävs ofta samman i New Age litteratur, enligt Hammer. I förstahandsnarrativ har författaren ordet och presenterar sin egen berättelse, ofta utformad som en biografi. Andra person narrativ sätter läsaren i centrum, något som ofta återfinns i handböcker men som även existerar som element i förstahandsnarrativ som medel för att demokratisera den unika upplevelse författaren beskrivit och låta läsaren genom steg-för-steg metoder nå samma eftertraktade tillstånd eller läkning. Tredje person narrativ beskriver klienter, människor författaren mött eller andra personer som ytterligare kan belysa hur den särskilda metoden fungerar eller hur den unika teorin har upplevts av andra.⁸⁰

⁷⁴ Hanegraaff, 1998:228-9

⁷⁵ Hanegraaff, 1998:184

⁷⁶ Hammer, 2000:270

⁷⁷ Hammer, 2000:265

⁷⁸ Hammer, 2000:390

⁷⁹ Hammer, 2000:285

⁸⁰ Hammer, 2000:274

Första person narrativet fokuserar på transformation och förändring, ofta från ett ganska magert utvecklat andligt liv eller en dålig hälsa, där någonting sker, en kontakt med det övernaturliga eller genom att författaren får pröva en metod som förändrar resten av hans eller hennes liv.⁸¹ I narrativen kan vi också många gånger utläsa författarens världsbild, kosmologi, livets mening och människosyn. Många av dessa första person narrativ kan också fokusera på mirakel och helande, ofta i kombination med andra person narrativ och tredje person narrativ.⁸² Andra person narrativ involverar läsaren i ”du”-form och kan förekomma i ren form i självhjälpsböcker, men oftast kombinerade med första och tredje person narrativ. Narrativen ger instruktioner om hur läsaren kan gå tillväga för att nå samma andliga eller hälsomässiga tillstånd som författaren och/eller hans klienter eller andra nämnda personer. Här ges ofta tydliga steg-för-steg anvisningar i form av ett program. En stor del av retoriken handlar om bevisföring för praktikens effektivitet och vad läsaren kan förvänta sig under och efter genomförandet. Skildringarna är ofta detaljerade och enkla och underliggande teori är inte alltid uttalad. Fokus ligger istället på det retoriska innehållet samt på korta anvisningar i tekniken.⁸³

Tredje person narrativ anser Hammer vara den viktigaste diskursiva strategin i handböcker och självhjälpslitteratur. Här beskrivs människor som följt metoden eller tekniken i detalj, deras livssituation, förväntningar, behandling, upp- och nedgångar i processen. Läsaren får en ingående och detaljerad beskrivning av vad som sker varpå en lycklig avslutning presenteras där transformationen nått sitt mål. Narrativen tillhandager läsaren en karta över hur denne skall tolka sina livshändelser. Genom att hon får ta del utav dels författarens mytologiserade livshistoria, klienters och andra personers beskrivna erfarenheter, får hon möjlighet att identifiera sig med dessa som på så sätt utgör signifikanta andra vilka, utifrån en sociokognitiv tolkning, skapar en ryggsäck av nycklar med vilka läsaren kan förstå sin egen historia, nutid och föreställd framtid.⁸⁴ Tredje person narrativ handlar således om att beskriva behandlingsmetoden eller tekniken att nå till exempel välgång och rikedom på ett sätt som presenterar dess effektivitet på ett så lockande sätt. Tillsammans med en förstahandsnarrativ ger det författaren auktoritet att tala i diskursen utan att bli ifrågasatt. I synnerhet verkar detta retoriska tilltal ofta kombineras med ett vetenskapligt språk som ger ytterligare legitimitet åt doktrinen. Vidare används praktiska exempel för att ge läsaren nycklar till att förstå sin verklighet, sjukdom, död, hälsa, sin

⁸¹ Hammer, 2000:318

⁸² Hammer, 2000: 274-7

⁸³ Hammer, 2000:

⁸⁴ Hammer, 2000:287, 336

historia och sitt livs mening. De praktiska exemplen kombineras med ett teoretiskt ”ramverk” som ytterligare belyser dessa teman.⁸⁵

I och med dels upplysningstiden och vetenskapens nya ställning framför religionen, samt protestantismens förhållningssätt gentemot det nya moderna sekulära samhället där nya tänkare såsom Friedrich Schleiermacher blev starka influenser, lades enligt Hammer, en grund till den personliga upplevelsens betydelse som en epistemologisk diskursiv strategi.⁸⁶ Bruce menar att den individuella epistemologin samtidigt som den inom den kristna kulturen kan ha attraktionskraft tack vare individens betydelse i samhället efter Reformationen och sedan upplysningen, är New Ages akilleshäl. I brist på en ordnad struktur, en församling som stöttar individen bakom henne, en gemensam kärna av doktriner, är individualismen det som hindrar New Age från att formas till en framgångsrik rörelse. Istället ser han hur New Age, utan mer koherens vad gäller idéer och organiserad struktur, på grund av den individuella epistemologin, måste fortsätta att fungera som enbart ett splittrat, spretigt nätverk om än med stor påverkan på majoritetskulturen med sitt, såsom Bruce uttrycker det, ”cheap, lightweight product /.../ To its expert practitioners /.../ is a powerful tool for divination. To the editor of Sunday paper’s ’lifestyle’ section, Feng Shui is a new angel on decorating and furniture arranging. To the major supermarkets, aromatherapy is just a new word for bubble bath.”⁸⁷

Vare sig den individuella epistemologin är en akilleshäl för New Age eller inte, handlar ju naturligtvis om vartåt man syftar, om det är som Puttnick menade, att vara en katalysator för samhällets förändrade normer, eller om det är att skapa en renodlad rörelse. Vad jag emellertid anser att man kan konstatera med utgångspunkt i vad som redogjorts för i detta kapitel är att New Age har spunnit vidare på och radikaliserat den individualism som vuxit fram i och med Reformationen och Upplysningen. Frågan är om talet om individen egen auktoritet, hennes rätt att fastställa vad som är sant eller inte, efterlevs i praktiken. Frågan är hur en författare kan skriva på det sätt som Hammer menar, med en övertydlighet i hur effektiv den egna metoden måste vara, med ingående beskrivna första och tredje person narrativ i syfte att övertala läsaren och samtidigt göra läsaren själv till auktoritet över vad som är sant eller inte. Om vetenskaplighet var ren retorik i Hammers ögon, låter upplevelsen som epistemologisk diskursiv strategi i lika hög grad som retorik i mina öron. Om den

⁸⁵ Hammer, 2000:392-3

⁸⁶ Hammer, 2000:391, 395

⁸⁷ Bruce, 2000:234

Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher (1775-1834), tysk protestantisk teolog och filosof som lyfte ram känslan framför dogmatiken och framhöll gudsupplevelsen som den mest centrala vägen till Gud.

personliga upplevelsen skall föregås av en högklassig införsäljning av den egna sanningen, måste själva *den personliga upplevelsen* ha förlorat sin självständighet och istället handla om att få ta del av författarens upplevelse. Att individualismen är central inom New Age kan man konstatera eftersom det ligger hos individen själv att välja ur detta smörgåsbord av upplevelser, teorier och praktiker som New Age utgör, men att därifrån mena att det för respektive förespråkare inte enbart handlar om ren retorik, utan att det i sann mening handlar om att författarna utnämner läsaren till att själva vara den sista auktoriteten över den sanning som boken beskriver, behöver i min mening ytterligare undersökas. Jag kommer att återkomma till detta i slutdiskussionen.

För att på ett djupare sätt förstå New Age och mindfulness roll i samhället samt den tematiska genomgången som syftar till att belysa innebörden i mindfulness, kommer jag här att redogöra för den historiska och kulturella kontext i vilken New Age har vuxit fram.

3. Historisk och kulturell kontext

3.1 En tillbakablick

3.1.1 Det premoderna samhället och modernitetens början

Talespersoner inom New Age vill ofta härleda sina rötter till urgamla österländska traditioner eller shamanismen i Nordamerika, sällan till den egna västerländska kulturen.

Varför New Age inte vill se sitt uppenbara västerländska arv kan delvis bero på dess inneboende kulturkritik som vänder sig emot just den moderna kulturen i väst och dess härkomst. Tydligt är dock att New Age är en modern konstruktion som mer och mer inlemmas i majoritetssamhället och anpassas till ett liv i konsumtionssamhället och majoritetskulturen.⁸⁸ För att förstå New Age som fenomen och kunna göra en bild av mindfulness i senare kapitel, vill jag därför skapa en bild av dess historiska rötter och det moderna samhälle av vilket den är en del.

Redan under 2-300-talet e.v.t går det att skönja element som idag kan ses i det moderna New Age. En blandning av gnosticism, neoplatonism och olika former av magi var populära inslag i det hellenistiska Egypten. Gnosticismen som utgjorde ett hot mot den tidiga kyrkan, har inspirerat många rörelser sedan dess och New Age är inget undantag. Den gnostiska tron på en opersonlig gudskraft, en panteistisk ekologi, tanken på sinnet som behöver väckas och frälsning genom gnosis, kan vi återfinna i olika skepnader även inom

⁸⁸ Heelas, 1996:54,68

New Age idag.⁸⁹ Den liberala hållning som fanns inom Romarriket gav utrymme för en pluralism, av vilka en del yttringar har påverkat religiösa rörelser ända fram i vår tid.⁹⁰

Medeltiden innebar, enligt Hanegraaff, en vändpunkt i synen på världen och människan. När naturen under 1300-talet sågs som en egen forskningsdomän ledde detta till att en mekaniserad världsbild växte fram. Samtidigt återuppväcktes naturfilosofin vid den här tiden, vilken som en reaktion mot vetenskapen lyfte fram magin och en organisk syn på kosmos.⁹¹ Den esoteriska strömning som föddes under 1400-talet med sin neoplatonska kosmologi och holism, har utgjort grunden för esoterismen fram till vår tid, liksom den perennialism (tanken att det under alla idéer och filosofier finns en universell filosofi) som blev aktuell under 1500-talet.⁹²

Den intellektuella revolution som inleddes i mitten av 1600-talet förändrade den medeltida världsbilden radikalt och lade grunden till den moderna världen. Om det övernaturliga tidigare hade en relativt stor plats i människors medvetande och var accepterat i det offentliga rummet, skapades nu ett vetenskapligt paradigm som reducerade det övernaturligas betydelse i det offentliga rummet. Samtidigt blossade en era av esoterism och mystik upp som en motreaktion mot den mekaniska kosmologin och förnuftsdyrkan. Hemliga sällskap blev vanligare och pseudo-vetenskapsmän med stort följande lade grunden till den idéström vi idag kallar New Age. Emmanuel Swedenborg samt den senare Franz Mesmer var två av de mest inflytelserika av dessa, vilkas arbete karakteriseras av att de försökte förena vetenskap och religion.⁹³ Många av Swedenborgs tankar kan urskiljas än idag inom New Age, medan Mesmer framför allt influerar genom sina efterföljare vilka omtolkade hans lära till en mer psykologiserad version.⁹⁴

Mesmer, grundare till mesmerismen, utgick ifrån att Universum är genomsyrat av en osynlig vätska som är grunden till all hälsa och ohälsa. När denna vätska är i obalans uppstår sjukdom och terapeutens roll är att återställa denna balans. Väsentligt att lägga märke till här är mesmerismens anspråk på att vara vetenskaplig och empirisk. Det övernaturliga hade inte längre samma legitimitet i det offentliga rummet i samhället som det en gång haft. Mesmer menade emellertid att han med empiriska medel kunde visa

⁸⁹ Kyle, 1995:20

⁹⁰ Kyle, 1995:17

⁹¹ Hanegraaff, 1998:386-8

⁹² Hanegraaff, 1998: 389-90, 392

⁹³ **Emmanuel Swedenborg (1668-1772)**, var en svensk teolog, filosof och mystiker som grundade Swedenborgianismen. Efter ett andligt uppvaknande 1744 där han påstod sig ha fått kontakt med övernaturliga väsen genom drömmar, skrev han 18 verk baserade på vad han menade var kontakt med änglar, demoner och Gud själv, vilka hade förmedlat en reformerad kristen lära att sprida till mänskligheten.

⁹⁴ Kyle, 1995:23-25

hur det övernaturliga var lika empiriskt godtagbart och ”vetenskapligt” som vetenskapen själv. Dikotomin religion – vetenskap samt tanke – materia minskade således under Mesmers lupp. Mesmer förnekande inte upplevelsen, även om han ansåg sig vara en renodlad empiriker, men hans efterföljare gav den betydligt större betydelse, vilket kom att influera moderna religiösa yttringar och New Age i synnerhet.⁹⁵

Swedenborg var liksom Mesmer också angelägen om att tala om enheten mellan vetenskap och religion, men var ändå mer inriktad efter sitt andliga ”uppvaknande” på den andliga sfären och utarbetade intrikata hierarkiska ordningar mellan änglar och andra andliga entiteter han hävdade att han mött. Swedenborg lade grunden till en lära som många menar har fått starkt inflytande i senare tiders eoterism och där finns en direkt koppling till senare tids spiritualism. Swedenborg ville själv bli kallad vetenskapsman och hävdade att hans forskning var gedigen vetenskap och gjorde få eller inga referenser till religiösa källor, även om senare forskare funnit ett tydligt mönster av esoterism och kristen kabbalah i hans skrifter. Swedenborgs bidrag till senare religiösa strömningar tros ändå vara, enligt Hanegraaff, hans önskan om att studera den religiösa domänen med bakgrund av personliga upplevelser i ljuset av ett vetenskapligt perspektiv, vilket liknar dagens pseudo-vetenskaps ansträngningar.⁹⁶

Både Swedenborg och Mesmer levde i en tid då upplysningsfilosofin upphöjde universalitetsanspråk, objektiva förhållningssätt och rationalitet. Dess förnuftsdyrkan väckte opposition och en Romantikens motkultur började växa fram under senare delen av 1700-talet och början av 1800-talet. Istället för förnuft och rationalitet tryckte man på *kontinuitet, enhet och subjektivitet*. Samtidigt som denna motkultur värnade om den andliga aspekten av livet och kosmos, menar Hanegraaff att de inte desto mindre var del utav sekulariseringsprocessen liksom sina motståndare. På liknande sätt kan vi se idag att delar av New Age och andra nyreligiösa rörelser utgör en motkultur i det moderna samhället samtidigt som de är en produkt av densamma.⁹⁷

Romantikens förespråkare vände sig emot det som man ansåg vara ytligt, tomt och utan mening i det samhälle som skapats i det vetenskapliga paradigmet. Komparativa religionsstudier och antropologisk forskning, i synnerhet sådana med anknytning till ”exotiska” folk i öst, blev populära under 1800-talet och många influenser togs därifrån. Istället för att härleda sina rötter till hermetismen, valde esoterikerna att använda sig av den

⁹⁵ Hanegraaff, 1998:433,435,439

⁹⁶ Hanegraaff, 1998:424-5

⁹⁷ Hanegraaf, 1998:412,423

österländska traditionen i skapandet av sin historiografi, för att på så viss legitimera och skapa kontinuitet i sin historieskrivning. Således blev öst en viktig faktor inom diskursen som gav autenticitet och validitet åt sanningsanspråk. Helena Blavatsky, grundare till den teosofiska rörelsen, var en av de viktiga förgrundsgestalterna här. Hennes karriär som andlig vägvisare och sällskapets grundare, vilade till stor del på hennes omtalade resor till Himalaya och mötet med, som hon påstod, andliga mästare där, vilka hade initierat henne i djupa sanningar om kosmos och mänskligheten.⁹⁸ Intresset för Asien hade tidigare funnits, men under 1700-talet begränsats det till studier av skriftliga källor. Nu öppnade möjligheten till personliga möten upp en helt ny sfär av kunskap och influens att ösa ur.⁹⁹ Så gjorde också Blavatsky och hon skapade en syntes av element tagna ur den indiska och tibetanska kulturen där hon omtolkade dem utifrån ett västerländskt perspektiv. Detta eklektiska sätt att skapa ny mytologi och en egen doktrin blev sedan ett mönster som hennes efterföljare och talespersoner inom New Age kom att använda sig av.¹⁰⁰

I teosofins fotspår följde spiritualismen, dess uppkomst daterad till 1848 hos systrarna Margaret och Kate Fox när de ansåg sig uppleva kontakt med döda anhöriga. Rörelsens fokus ligger på andekontakt med avlidna anhöriga snarare än de andliga mästare Blavatsky menade sig ha andlig kontakt med och man försökte, liksom sina föregångare, att hävda sin lära som vetenskaplig och empiriskt baserad. Genom ”empiriska bevis” försökte man övertyga om rimligheten i själens fortlevnad och möjligheten att ta kontakt med döda anhöriga. Förutom den praktiska delen med gruppseanser och privata ”sittningar” pläderade man för ett socialt program där en ny vetenskap och ett nytt samhälle skulle blomstra genom den nya filosofins inträde i världen, något som var viktigt också för Blavatsky.¹⁰¹ Spiritualismen och teosofin var relativt elitistiska rörelser. Förvisso gavs riktlinjer om hur anhängare kunde nå en högre andlig nivå och ta kontakt men här finns en skillnad gentemot senare tiders religiösa klimat, vilket jag senare skall visa.¹⁰²

Intresset för ”exotiska” folk, antropologi och komparativa religionsstudier kompletterades av ytterligare en tendens som blivit avgörande för New Age utveckling: psykologiseringen och demokratiseringen. Mesmers efterföljare, Marquis de Puységur, Charles Poyen och framför allt Quimby, gav större vikt åt vad som hände mellan patient

⁹⁸ Hanegraaff, 1998:448

⁹⁹ Kyle, 1995:36

¹⁰⁰ Hanegraaff, 1998:448-50

¹⁰¹ Hanegraaff, 1998:440-1

¹⁰² Hammer, 2000:263

och healer än vad Mesmer själv gjort och såg processen i ett psykologiskt ljus.¹⁰³ För Quimby var det enbart patientens tro och förväntningar som kunde bota henne, hennes tilltro till healern som gav henne hälsan åter. Hanegraaff menar att han ”psykologiserade den protestantiska etiken” i den meningen att inom protestantismen är tron den allena rådande förutsättningen för frälsning något Quimby använde sig av för att få acceptans för sin egen doktrin.¹⁰⁴ Genom individens tro kunde hon också bli frisk. Liknande tankar plockades upp av samtida Evans som var framträdande inom New Thought rörelsen samt Emerson, upphovsman till transcendentalismen.¹⁰⁵ Karakteristiskt för Quimby och hans efterföljare var en demokratisk tanke att ingen speciell förmåga behövdes av den som helade, utan centralt var istället individens egen inställning och förväntan, rimligtvis möjlig att ändra för var och en som hade viljan.

Transcendentalismen plockade, likt Blavatsky, ur den Orientaliska miljön på samma sätt som hon, utan hänsyn kontext eller rituell tradition.¹⁰⁶ Dess största bidrag har, enligt Hanegraaff, varit att den har skapat en kultisk miljö där den Orientaliska traditionen påvisades högt värde för den metafysiska rörelsen och senare för New Age. Likt vad vi kan se idag, hävdade Emerson att det finns en underliggande sanning bakom alla religioner och metafysikernas mål är att avslöja denna ”konkordans” mellan de olika uttrycken av detta gemensamma fundament. Samtidigt fanns där en paradoxal övertro till väst och dess högre utveckling.¹⁰⁷

New Thought började utvecklas på 1800-talet men har än idag utbyte med New Age såtillvida att de båda ger och tar av varandras idéer. Enligt Richard Kyle är inte New Thought varken kult eller kyrka utan en lära som utövat stort inflytande på en rad

¹⁰³ **Armand-Marie-Jacques de Chasteney, Marquis de Puységur (1751–1825)** inspirerades av Frans Mesmers till att utveckla en form av animal magnetism där behandlingen innebar att patienten försattes i ett djupt trancliknande tillstånd, något som liknade 1900-talets hypnosbehandling. **Charles Poyen Saint Sauveur (okänt födelseår – 1844)** var Puységurs lärjunge och utvandrade till USA för att presentera animal magnetism på publika demonstrationer där publiken sattes i trance. Hans skådespel anses ha förstört magnetismens rykte och skapat cirkusaktiga event.

¹⁰⁴ Hanegraaff, 1998:485-7

¹⁰⁵ Metodistpastorn **Warren Felt Evans (1817-1889)** var patient till Quimby och efter sitt eget tillfrisknande öppnade han en healingklinik där han behandlade sina patienter med mental healing. I ett antal skrivna verk utvecklade han och predikade Quimbys tankar. Filosofen **Ralph Waldo Emerson (1803-1882)** var starkt övertygad om det goda i människonaturen och hans filosofi innebar en tilltro till förnuftet, vilket innebar dels förstånd, dels känsla och intuition. Hans essä *Nature* publicerades 1836 anses vara startskottet för den idérörelse som kallas **transcendentalismen**. Denna var i första hand en motkulturell rörelse emot den intellektualism som fanns inom den amerikanska Universitetsvärlden, men spreds och influerade andra religiösa strömningar efter sin nedgång på 1840-talet. Grunden låg i tron på människans och naturens inre godhet, en utpräglad individualism och på Guds immanens i världen.

¹⁰⁶ Hanegraaff, 1998:460

¹⁰⁷ Hanegraaff, 1998:457-9, 460

grupper, tillika tänkandet i majoritetssamhället.¹⁰⁸ Dess rötter går att finna i neoplatonism och tysk idealism, liksom hos nämnda Quimby samt i östliga traditioner. Grundtesen är att världen är en manifestation av människors tankar och att varje människa skapar sin egen verklighet genom sin attityd och tro. Från början var healing det centrala och man upphöjde den mänskliga själen som gudomlig. När människan vaknade från sin illusoriska tillvaro, kunde hon förenas med de gudomliga krafter som fanns inom henne och ett tillfrisknande kunde ske. Sjukdom sågs endast som en mental obalans vilken kunde avhjälpas med hjälp av suggestioner och affirmationer, det vill säga tack vare individens egna gudomliga inre krafter. Vissa gemensamma drag kan här skönjas med New Age såsom: 1.placerandet av individen i centrum, 2.den personliga upplevelsens upphöjda status, 3.sant helande som något som ligger utanför den medicinska vetenskapens förmåga, 4.förmågan att skapa det liv man vill enbart med hjälp av tankekraft. Senare förflyttades fokus från sjukdom och healing till materiell framgång och pengar, en tendens som även kan ses inom vissa delar av New Age.¹⁰⁹

För New Thought var den positiva tanken en förutsättning för att människan skulle kunna släppa den indoktrinering samhället utsatt henne för. Samhället begränsade individens tanke genom socialiseringsprocessen och människans mål måste således vara att uppleva sig själv igen och ta ansvar för sin egen situation. New Thought liksom transcendentalismen och senare Jung, medverkade till en sekularisering och psykologisering av religionen, vilken Hanegraaff ser som väsentlig för utvecklingen av New Age.¹¹⁰

Vid sidan av intresset för Orienten, en ökad demokratisering, betoningen på individen och tankens kraft, fanns ett annat starkt intresse som påverkat hela den moderna civilisationen: *evolutionismen*. Ursprungligen Darwins biologiska idé styrd av slumpen, blev i esoterismens händer utbytt till en utveckling styrd av en gudomlig kraft som styr skeendet, en process som stadigt går uppåt. Från en biologisk teori om arv och urval, blev den här en progressiv tanke om andlig utveckling. Blavatsky talade om en ny tid och en ny vetenskap där hennes tanke senare inspirerade till en doktrin om en ny andlig tidsålder, *the New Age*, förknippad med vattumannens tidsålder i slutet av 190-talet. Knutet till den progressiva

¹⁰⁸ Kyle, 1995:32

¹⁰⁹ Kyle, 1995:33

¹¹⁰ Hanegraaff, 1998:489, 491

Carl Gustav Jung (1875-1961), psykiatriker och filosof, lärjunge till Freud, skapade en egen lära och myntade välkända begrepp såsom arketyper, persona, det kollektiva omedvetna samt synkronicitet, vilka senare har influerat New Age. Fokus låg till stor del på människans omedvetna som en nyckel till hennes sanna själv, vilket var föremål för djup analys men också skilde sig till stor del ifrån hans lärare Freuds psykoanalys. Karakteristiskt är att Jung förde in många religiösa och mystiska element i sin "vetenskap" såsom astrologi, alkemi och mytologi.

tanken, fanns också en optimism i förhållande till kosmos och människans roll i denna. Esoterismens tolkning av den vetenskapliga evolutionstanken, menar Hanegraaff, ligger närmare tysk idealism och Platons tankar om *the Great Chain*.¹¹¹ Således var evolution inte en ny idé, men hade genom det uppblossande intresset för Darwin, fått en stark skjuts i samhället och kom på så vis att också påverka esoterismen.¹¹²

Många nya inriktningar och idéströmningar rörde om i den religiösa sfären. Framför allt USA blev inspirationskälla till Europas religiösa liv och påverkade i förlängningen även Orienten med material de hämtat därifrån, omtolkat och anpassat i väst för att sedermera exporteras tillbaka till den ursprungliga inspirationskällan, framför allt Indien. Pådrivande i denna religiösa smältdegel, som USA:s pluralism karakteriserades av, var de stora samhälleliga förändringar som industrialismen initierade och vilka formade det moderna samhället.

Stora politiska och sociala förändringar under senare delen av 1800-talet inledde vad vi idag talar om som det moderna samhället. Ekonomisk tillväxt, en utbredd urbanisering och industrialisering samt stora demografiska förändringar medförde också en annan form av världsbild, tidsmedvetande, identitetssökande och socialt mönster. När den slutna byn blev stad och metropol där människor levde under mycket olika sociala och ekonomiska omständigheter, skapades också skilda kulturer och därmed också en religiös pluralism. I ett land som USA där människor kom från vitt skilda områden och hade med sig sitt kulturella arv från hemlandet, skulle konformitet ha blivit dyrbar. En enklare lösning var att hålla den neutrala vägen och bejaka pluralismen vad gäller kultur och religion. Sålunda kunde individualismen tillåtas även på den religiösa arenan och en mängd olika uttryck växa fram. Grupper försökte anpassa tron till sin respektive sociala kontext och omarbetade sin religiösa tradition på så sätt att den kunde bli ett redskap att förstå livet, sin plats i samhället och tidsandan där de befann sig. Den ökade kontakten med människor med annan bakgrund och religiös tillhörighet liksom de stora förändringar som i sig ledde till en ökad mobilitet socialt och geografiskt liksom i sin tur till en förväntan hos den enskilde om ytterligare förändringar och skapade en egalitär anda vilket är modernitetens signum. För individen innebar detta att livet blev oförutsägbart och tanken om ständig förbättring vägledande för många människors handlande och målsättningar. Identiteten blev instabil och osäker också i och med att arbete och privatliv i staden delades markant. Således utgjorde inte längre

¹¹¹ Platons metafysiska idé om **The Great Chain** innebar att världen indelades i ett komplext hierarkiskt system från de mest utvecklade varelserna till de mest utvecklade och i alla avseenden perfekta, där alla var interrelaterade till varandra i en större helhet.

¹¹² Hanegraaff, 1998:465-9

arbetsrollen större delen av människans identitet, utan denna delades mellan olika roller och identiteter. Det som enade samhället var det standardiserade utbildningssystemet, vilket skapade en gemensam värdegrund och samhällsnorm för de många skilda grupperingarna.¹¹³

När den religiösa sfären inte längre innebar en naturlig förankring i en viss trostillhörighet, kom det individuella valet att bli vägledande. Sedan upplysningstiden hade sekulariseringsprocessen inneburit att religion tillhörde den privata sfären och blev således något som räknades som personligt och varje individ antogs skapa sitt eget värderingssystem vad gäller privatliv och livsåskådning då Kyrkan i protestantiska Europa samt USA inte längre hade den självklara positionen i samhället. Särskilt inom många nya religiösa grupper handlade frälsning om ett individuellt sökande efter personlig tillfredsställelse och inre kunskap.¹¹⁴ Den individuella epistemologin som karakteriserar New Age föddes således tack vare de sociala och ekonomiska förändringar som skapade det moderna samhället. Vilket flera författare har påvisat är New Age endast en anpassning till ett nytt samhälle och den nya sorts medvetande som moderniteten innebar.¹¹⁵

3.1.2 New Age och det moderna samhället

Max Weber såg moderniteten som en järnbur vilken stängde in individen, förtryckte hennes sanna identitet och gjorde henne emotionellt frustrerad och redo att fly och söka befrielse från modernitetens bojar. Hennes liv var inrutat i lagar och regler, instängd i yrkeslivet vars enda syfte var att erhålla medel för att delta i konsumtionen. Därigenom hade hon förlorat både mening och sin identitet.¹¹⁶

De pseudo-vetenskapliga psykologier som uppkom i modernitetens kölvatten visar ett liknande mönster av: 1.befrielse från egot och samhällets indoktrinering, 2.sökande efter inre vägledning, 3.tilltro till det egna självet, 4.terapeuten som coach för individens upplevelse, 5.intresse för mytbildning och/eller drömmar, samt 5.inblandning av religiösa och/eller magiska element i den psykologiska processen. Hanegraaff menar att detta handlar om en psykologisering av religionen samt en sakralisering av psykologin och hänvisar denna process framför allt till Jung som haft ett stort inflytande över 1900-talets psykologi, framför allt den humanistiska psykologin och den transpersonella psykologin under 1960-talet.¹¹⁷ New Age har plockat delar av Jung, till exempel hans arbete med arketyper, användningen

¹¹³ Bruce, 2000:222-5

¹¹⁴ Kyle, 1995:45-6

¹¹⁵ Heelas, 1996:173

¹¹⁶ Heelas, 1996:139

¹¹⁷ Hanegraaff, 1998:513

av myter och legender, det undermedvetnas betydelse, betoningen på det inre sökandet och människans gudomliga inre och använt dessa element i delvis omtolkat skick för att betona sina egna doktriner. Jungs ansträngningar att förena vetenskap och religion har varit ett viktigt bidrag till senare tiders New Age och kvasi-religiösa rörelser under 1960 och 70-talet. I och med att Jung hävdade sin forsknings vetenskaplighet, trots att han uppenbart vävde in ockulta och metafysiska element i sin lära, kunde psykologin till viss del presentera esoterismen som en ”vetenskaplig religion”.¹¹⁸ Liknande försök har gjorts tidigare, vilket vi har sett, att försöka legitimera egna idéer i en kultur där ”vetenskaplighet” efter upplysningstiden hade gjorts till måttstock för det trovärdiga och acceptabla.

1960-talet innebar en möjligheternas marknad för terapimetoder och idériktningar som utvecklade den grogrund av psykologi och mystik som Jung hade arbetat fram. I ljuset av en gryende misstro mot teknologi, urbanisering och vetenskap, växte en motkultur fram som istället värnade om humana värden, ett förändrat samhälle, fred och människors rätt att uttrycka sitt autentiska jag. En alternativ livsväg utanför majoritetskulturen attraherade framför allt yngre och de sökte en ny livsstil utanför kapitalismen.¹¹⁹ I denna atmosfär växte religiösa rörelser fram som spann på den vetenskapliga och samhällseliga kritik som betraktade vetenskapen som dualistisk och inhuman, den mekaniserade bilden av kosmos som orsaken till människors upplevda fragmentering av sina liv och identiteter samt uppdelningen mellan subjekt-objekt/offentligt-privat som grunden till känslan av tomhet och alienation. Liksom Romantikens förespråkare anklagade upplysningsfilosofin för att skala av världen dess mening och magi, kritiserade nu 1960-talets motkultur vetenskap och teknik för att göra samma sak. Vidare fanns en växande misstro mot samhällets institutionalisering och man vände sig emot vetenskapens hegemoni, den politiska maktapparaten och kyrkorna.¹²⁰ Här syns även en tydlig detraditionalisering, motstånd mot expertsamhället, värnandet om individens frihet ifrån alla former av bindande regler, lagar och religiösa doktriner.¹²¹

Heelas menar att New Age är en ”radikalisering av denna revolution” under 1960-talet, där själva utvecklingen av en annan livsstil med fokus på Självet, självinsikt, materiell och andlig tillfredsställelse, frihet från samhällets indoktrinering och betoning på egenansvar och självetik ligger i linje med New Age undervisning.¹²² Han menar också att

¹¹⁸ Hanegraaff, 1998: 508-9

¹¹⁹ Heelas, 1996:50-1

¹²⁰ Kyle, 1995:50-2, 94-5

¹²¹ Hamilton, 2000:191

¹²² Heelas, 1996:159

de värderingar och mycket av det fokus man kan finna inom New Age är en del av senmoderniteten. Finns inte tilltron till samhällets institutioner och bärande sociala och politiska system, måste tryggheten sökas på annat håll, i det inre, i de egna värderingarna, i tilltron till individen själv.¹²³ Sålunda fanns i samhället en anda av individualism och stark detraditionalism som gynnade ett inre sökande.

Den alternativa psykologin blomade upp under 1960-talet. Humanistisk psykologi med Abraham Maslow och Carl Rogers i spetsen, såg sig som en tredje kraft i tiden gentemot den behavioristiska och psykoanalytiska psykologin.¹²⁴ Istället för patologi fokuserade man på hälsa och betonade individens egenval, holism och en optimistisk attityd till individens möjligheter att finna svar på sina egna frågor och problem.¹²⁵ Maslow inspirerade den alternativa psykologin, därav bland annat Human Potential Movement (HPM) som blev en stor influens inom samhällets olika områden, inte minst inom näringslivet och kom därigenom att också få visst steg i majoritetssamhället.¹²⁶ Centralt var strävan efter befrielse från yttre indoktrinering, inre upplysning och möjligheten att bli medveten om sin inre potential. Framför allt låg fokus på hur samhället indoktrinerar individen på så sätt att hon identifierar sig med det illusoriska egot och glömmer sitt sanna Själv. Terapier syftade till att skala av allt utanpåverk och få henne att åter komma i kontakt med det inre och sanna Själv. På så vis kunde hon ta vara på sina inre krafter och gåvor och nå tillfredsställelse, harmoni samt påverka sina yttre omständigheter såsom hon ville ha dem.¹²⁷ Så småningom utvecklades HPM i två riktningar, en sekulariserad med materiellt välstånd i fokus som influerat näringslivet med frågor som ”soft issues”, relationer och ledarskap, samt en mer andlig inriktning med influenser från Buddhism och inre sökande.¹²⁸

Puttick menar att efterkrigstiden blev ett medvetandets paradigmskifte där 1960-talet blev en vändpunkt med blomstring av alternativa religiösa och psykologiska

¹²³ Heelas, 1996:129,143

¹²⁴ **Abraham Harold Maslow (1908-1970)**, amerikansk psykolog skapade den så kallade behovstrappan där olika människan styrs av olika behov beroende på i vilken livssituation och därmed på vilket stadiet i trappan hon befinner sig. Överst, då alla andra behov är tillgodosedda, är självaktualisering.

Carl Ransom Rogers (1902-1987), amerikansk psykolog, utvecklade en klient-fokuserad terapi där terapeuten hade mer utav en coachande roll och patientens eget sökande låg i fokus. Utgångspunkten låg i idén att läraren/terapeuten kan underlätta klientens lärande och utveckling men inte *lära ut*.

¹²⁵ Puttick, 2000:204

¹²⁶ **Human Potential Movement** var en inflytelserik idé rörelse som utvecklades under 1960-talet med budskapet att varje människa har en inneboende potential av obegränsade möjligheter som hon skall sträva efter att lära känna för att därigenom få uppleva lycka, harmoni och tillfredsställelse på alla livets plan. Esalen i Kalifornien startades 1962 och är idé rörelsens stora centrum än idag.

¹²⁷ Heelas, 1996:53

¹²⁸ Puttick, 2000:201-2

rörelser.¹²⁹ I gränslandet mellan psykologi och religion fanns en rad rörelser som tog influenser både från Orienten, från humanistisk psykologi, från Jung och från esoterism. Den stora TM-rörelsen till exempel har inslag både från östliga religiösa traditioner och från andligt inriktade psykoterapier i väst och vann insteg både hos privata sökare och inom näringslivet i väst.¹³⁰ Bhagwan (Osho) startade en rörelse genom Alan Watts där östliga myter tolkades i ett västerländskt ramverk och blandade psykologi och religion till en syntes som fick stort genomslag i väst, men också i Indien. Osho skapade en dynamisk meditation som ansågs mer lämplig för dagens moderna människa än den vanligare Vipassana-meditationen vilken innebar långa perioder av stillhet. Osho influerade också HPM som plockade element härifrån för att skapa en andligt inriktad psykoterapi.¹³¹

1960-talet revolt och radikala rörelser med siktet inställt på att förändra samhället förändrade sig under 1970-talet till att bli alltmer andligt inriktat. Om 1960-talets motkulturella rörelse framför allt handlade om en förändrad livsstil utanför kapitalism och majoritetssamhälle, kom 1970-talet att fokusera på hur man kunde förena ett vanligt arbete med ett andligt intresse. Förändring kom därför att fokusera på inre transformation mer än politisk och social omvälvning. Istället för en alternativ livsstil, attraherade rörelserna yrkesarbetare som lade sitt andliga sökande på fritiden. Istället för att vara medlemmar i en rörelse, blev de deltagare på olika event, terapier och kurser och kom därför inte att stadga sig i en lära utan plockade ur olika idéer, av olika andliga ”experter” efter eget behov och intresse.¹³²

Religion handlade om något privat, ett inre sökande efter mening och innehåll. Samtidigt går det att se en förändring också inom rörelserna där det andliga sökandet kom att fokusera mer på hur individen med tankens kraft och en attitydförändring kunde förändra sin materiella levnadssituation och även manifesteras materiella önskningar och yrkesmässig framgång. Därutöver vände sig vissa grupper mer aktivt ut mot arbetsplatser och ledare med ett budskap som kunde passa en heltidsarbetande karriärist som sökte en inre plattform för att kunna förena materiellt och andligt liv.¹³³ Andra sökte sig åt ett annat håll och gick mer in för det mystiska och mer isolerade, individuella andliga sökande i kloster och på retreat.

¹²⁹ Puttick, 2000:204

¹³⁰ Bruce, 2000:226

TM-rörelsen, transcendental meditation är en västerländskt anpassad meditationsteknik med mantran som utformades av indiern Maharishi Mahesh Yogi och blev uppmärksammas på 1960-talet då Beatles lärde sig tekniken.

¹³¹ Puttick, 2000:207-8

¹³² Hamilton, 2000:191

¹³³ Heelas, 1996:54, 68, 124

Under 1970-talet växte också flera kommuniteter upp såsom Findhorn och Esalen, liksom fler nätverk, organisationer och självhjälpsgrupper.¹³⁴ Peter Berger menar att det ligger i människans konstitution att vara en del av ett sammanhang.¹³⁵ På grund av misstron mot samhällets institutioner och avståndstagandet ifrån dem under 1960-talet kom därför revoltören och sökaren att lida av en ”permanent identitetskris” helt enkelt på grund av den frihet som man satte sig själv i. Eftersom människan, enligt Berger, har ett inbyggt behov av att tillhöra, började hon skapa institutioner och sammanhang för att befria sig, inte från samhället denna gång, utan från sig själv och sina egna rädslor.¹³⁶ Också människans många olika identiteter i det fragmenterade samhällslivet, gav upphov till ett ständigt identitetssökande, liksom konsumtionssamhällets påverkan i människors medvetande som gav upphov till den ständiga funderingen: ”om jag bara hade... skulle allt bli mycket bättre” med efterföljande strävan efter det perfekta, sanna Självet. Heelas menar att de traditionella religiösa organisationerna misslyckades med att ge tekniker och metoder för att hjälpa henne förstå och förhålla sig till de snabba förändringarna och den identitetsproblematiken hon upplevde, varpå människor naturligt började söka sig inåt, till mysticism, till alternativa psykologier, till kvasi-religiösa grupperingar och andra former av religiösa uttryck som genom sitt upphov i den moderna eran också var bättre anpassade att svara på dess frågor.¹³⁷

Det moderna samhället karakteriseras av pluralism och egenval, ibland i så hög grad att man talar om ett *valsamhälle* där själva valsituationerna i sig kan skapa ångest och identitetskris. Kyle menar att orsaken till det växande intresset för ett inre sökande ligger i att individen blir överhopad av dessa mängder av idéer och koder och därför blir *val-trött* och vänder sig till sig själv och sitt inre liv. Det som är av betydelse är inte längre den objektiva verkligheten ute i samhället, utan hennes upplevelse av sig själv som där hon befinner sig i det moderna livet, känns mer reell än den illusoriska kaotiska yttre världen.¹³⁸ Inom henne upplever hon att hon istället möter en gudomlig värld som kan ge henne det hon söker av frid och själv-tillfredsställelse. För Kyle är de olika terapier som hjälper människan att finna detta inre liv del av en större kultisk rörelse, en massrörelse med blicken vänd mot

¹³⁴ **Findhorn** startades i Skottland av Eileen och Peter Caddy samt Dorothy Mclean 1972 med syfte att vara ett ekologiskt andligt center för människors utveckling inför den nya tidsålder som världen skulle gå in i av högre medvetande, The New Age. Den lever vidare idag med 320 fast boende och hundratals seminariebesökare varje vecka.

Esalen grundades i Kalifornien av Michael Murphy och Dick Price 1962 för människors personliga och andliga utveckling med grund i HPM.

¹³⁵ **Peter Ludwig Berger** (1929-) är en amerikansk sociolog och teolog som framför allt fokuserat på relationen mellan individ och samhälle.

¹³⁶ Heelas, 1996:143

¹³⁷ Heelas, 1996:150

¹³⁸ Kyle, 1995:138

östlig mysticism, västlig alternativ psykologi och västlig traditionell ockultism.¹³⁹ Samtidigt som sökandet efter mening vänder sig ifrån de yttre politiska omständigheterna till förmån för det inre sökandet, är New Age fortfarande en motkultur om än element härifrån strömmar in i majoritetskulturen och till viss del accepteras vilket visas i t.ex. affärlivets intresse för relationer, meditation och personlig utveckling och en integrering av vissa alternativmedicinska terapier inom sjukvården. Eftersom man fortsätter att se samhällets indoktrinering av individen genom utbildningsystem, vetenskap och media som anledningen till hennes identitetsproblem, alienation och stressade personlighet, ställer man sig kritisk till majoritetssamhället. Lösningen blir då att sträva efter att skala av det falska egot och dess illusoriska bild av verkligheten till förmån för ett sannare och mer autentiskt Själv.¹⁴⁰ Klyftan mellan motkultur och majoritetskultur var dock inte lika djup under senare delen av 1970-talet och 80-talet som under 1960-talet, självetik och synen på yrkeslivet som värdefullt samt majoritetssamhällets accepterande av vissa element ur motkulturen har delvis byggt en bro emellan dem.¹⁴¹

Hanegraaff markerar 1970-talet som det decennium då New Age blev medveten om sig själv som en rörelse. "The birth of the New Age movement /.../ is marked by the phenomenon that people on a wide scale began to recognize the existence of what Campell calls the cultic mileu. As a result, they began to refer to this mileu as a 'movement', and began to perceive themselves and others as participating in this movement."¹⁴² Den kultiska miljö som karakteriserar New Age har ett antal kännetecken, enligt Steve Bruce, vilka jag till viss del redan berört och vilka jag skall belysa närmare i nästa kapitel. Även om New Age inkluderar ett vitt spektra av olika schatteringar av fenomen, är det *holistiska tänkandet* något som ständigt återkommer i litteraturen. Vidare ses människans inre som gudomligt och individens mål måste därför vara att skala av allting som pådyvlats henne i indoktrineringens namn och väcka henne till det sanna, autentiska Själv. Hon är en själv den viktigaste auktoriteten vad gäller sanning och kunskap. Även om kunskap via böcker och gurus är väsentlig hänger allting till syvende och sist på den personliga upplevelsen. "Går det, är det sant... för dig" är den devis som ständigt gör sig påmind. Eklekticism är nyckelordet för den sammansättning av skilda idéer och praktiker som florerar inom hela New Age. Människor går från den ena terapin till den andra, från den ena kursen eller seminariet till nästa, inte för att de är missnöjda med utkomsten utan för att de ser sig som

¹³⁹ Kyle, 1995:134, 150

¹⁴⁰ Heelas, 1996:53

¹⁴¹ Heelas, 1996:145

¹⁴² Hanegraaff, 2000:17

ständiga sökare på jakt efter den ultimata sanningen, en sanning som uppenbarligen är flexibel och står i ständig förändring.¹⁴³ Då det inte finns några fasta doktriner som avgränsar rörelsen utåt sett tillsammans med den individuella epistemologin torde det bli ett naturligt förlopp att sanningen är mer en ständig process än ett mål. Det vore i så fall troligt att sanningssökandet blir ett mål i sig snarare än ett medel, vilket förmodligen passar den konsumtionskultur som Bruce menar att New Age har utvecklats till. I hans ögon är inte New Ages utövare medlemmar utan konsumenter i jakt på *mer*. Det enorma flöde av terapier och sanningar rimmar väl med den pluralism som karakteriserar det moderna samhället. Då han menar att New Age förhåller sig relativistiskt till all sorts kultur och religiösa uttryck är denna kultiska miljö lösningen på ett problem som kyrkorna inte lyckats lösa.¹⁴⁴ Möjligen är det så att New Age gränslöshet och bristen på doktriner, kan ha en större förmåga att fånga upp och hantera pluralismen än religiösa samfund eller sekter som håller på sina gränser med fasta trosföreskrifter och doktriner. Inom New Age kan allting vara sant, såtillvida det fungerar för individen. Samtidigt är det inte godtagbart att röra sig utanför vad som inom diskursen anses accepterat. Förhåller man sig negativ till exempelvis holism befinner man sig utanför ramarna. För Hanegraaff är mycket av det som är accepterat definierat utifrån vad som *inte* är en godtagbar ståndpunkt, mer än vad som är en godtagbar sådan.¹⁴⁵ Holism förklaras utifrån vad som inte är holism och relativismen begränsas av vad som inte anses förenligt med New Age. Samtidigt uttrycker man en stark relativistisk ståndpunkt däri att alla religioner har en kärna av sanning, den *philosophia perennis* som jag tidigare nämnt och att varje individ har *sin* rätta väg och sin sanning, vilket innebär att sanningen har lika många varianter av samma sanning.¹⁴⁶ Emellertid har jag aldrig erfarit att New Age skulle kunna inkludera t.ex. icke-holism som en variant av denna eviga sanning, vilket ifrågasätter om relativismen verkligen är en relativism i sann mening.

För Heelas karakteriseras New Age som jag har nämnt av en sorts ”klimax” på förändringarna inom moderniteten där New Age har radikaliserat sådant som individualisering, demokratisering, autonomi och inre sökande. För honom är New Age utveckling från sent 1960-talet och framåt en ständig anpassning till de strömningar som redan finns i samhället och till ett värderingsskifte. Han ser också en tendens att New Age är ett svar på problem, dels hos individen själv såsom individuella livskriser, identitetsproblematik och förändringsrädsla, dels ett svar på det Weber menar är

¹⁴³ Bruce, 2000:227-8

¹⁴⁴ Bruce, 2000:228-9

¹⁴⁵ Hanegraaff, 1998:329

¹⁴⁶ Hanegraaff, 1998:119

modernitetens fångenskap där människor söker finna tilltro till något annat när tilliten till samhällets politik, vetenskap samt religiösa och sociala institutioner raserats efter efterkrigstiden.¹⁴⁷

För Kyle handlar utvecklingen av den kultiska miljö om att samhällets religiösa och sociala funktioner har förlorat förmågan att tillgodose de behov människan har i ett modernt samhälle vilket utgörs av pluralism och ständiga förändringar tillsammans med individens val-trötthet i den myriad av koder och idéer hon ständigt har att välja mellan. När den externa verkligheten blir för svår och oöverskådlig att hantera, vänder sig individen istället inåt mot sig själv för att där finna vägledning. Här har alternativa psykologier och österländska traditioner en djupare attraktionskraft och en större förmåga att tillgodose människors nya behov som är kopplade till det moderna samhället, än de traditionella kyrkorna och samfunden. Sålunda menar Kyle att psykologin har kunnat bli en pseudo-religion och element från öst har kunnat tillföra viktiga element till både psykologiska och religiösa inriktningar, men också majoritetssamhället och näringslivet.¹⁴⁸

Hanegraaff menar att det som är New Age idag egentligen skapades under 1800-talet och att egentligen ingenting nytt har tillkommit efter 1900-talets början. Väsentligt är dock New Ages medvetenhet om sig själv som en mer eller mindre enhetlig rörelse, vilket som nämnts inte uppstod förrän under 1970-talet. För Hanegraaff är New Age ”/.../ characterized by a popular western criticism expressed in terms of a secularized esotericism.”¹⁴⁹ Han nämner följande typiska karakteristika för rörelsen: 1.en fokusering på den här världen istället för livet efter detta eller andra dimensioner, 2.ett holistiskt tänkande, 3.evolutionism lånad av biologin men översatt till en progressiv andlig världsrytm för mer och fördjupad andlighet, 4.psykologisering av religionen och sakralisering av psykologin med framför allt Jung som initiativtagare, 5.millennarism och en förväntan om en ny medvetenhet, ny vetenskap och en ny medicin och därigenom en ny social ordning i och med övergången mellan fiskarnas till vattumannens tidsålder.¹⁵⁰ Om New Age inleddes som en motkulturell rörelse med rötter i Romantikens mot-upplysning, har den sedan 1990-talet helt anpassat sig till marknadsekonomin och rådande samhällsnormer, menar Hanegraaff, där centreringen kring individens behov och intressen och en individuell epistemologi har gjort att individen gått förlorad i sin egen värld av symboler och mytbildning och därmed

¹⁴⁷ Heelas, 1996:142-4, 154

¹⁴⁸ Kyle, 1995:138

¹⁴⁹ Hanegraaff, 1998:521

¹⁵⁰ Hanegraaff, 1998:514

tappat mystiken som övriga nämnda författare menar var attraktionskraften till själva det inre sökandet.¹⁵¹

Att New Ages praktiker skulle vara centrerade kring individen håller emellertid inte Ellie Hedges och James A. Beckford med om. De kritiserar den teoretiska granskning som gjorts av New Age olika fenomen och framhåller betydelsen av att undersöka de terapier man studerar i praktiken för att, liksom de anser att de har fått fram, se att där inte är denna starka individualism och narcissism som man anklagat New Age praktiker och utövare för.¹⁵² De anser sig ha sett att t.ex. healing är en i hög grad social process som inte enbart syftar till individens eget sökande. Istället är målet *både* individens och andra människors välbefinnande i individens omedelbara närhet, liksom samhället väl i stort på lokal och global nivå. Därtill är själva utövandet en i huvudsak social sysselsättning där klienten och praktikern arbetar i en interaktiv process där kärlek och medkänsla står i fokus. Holistiska terapier handlar således, för Hedges och Beckford om en osjälvisk process där gemenskap och religiös upplevelse står i fokus och inte i första hand ett narcissistiskt individuellt sökande efter sitt eget inre.¹⁵³

Nästa kapitel tematiska redogörelse avser att ge överblick över New Ages innehåll och betydelse för den västerländska moderna människan på 2000-talet, för att mot den bakgrunden analysera mindfulness-texter för att försöka förstå dess innebörd och attraktionskraft i det moderna samhället.

4. New Age

4.1 New Age: definition

New Age är ett komplext begrepp, ofta debatterat i litteraturen på grund av dess vaga gränser, svårigheter att överblicka och därför definiera. Daren Kemp menar att idéhistorikern oftast definierar New Age som en modern form av esoterism. Filosofin lyfter gärna fram den som en idétradition av holism och monism. I sociologisk forskning definieras den ofta som en NRR (nyreligiös rörelse) och inom kristendom och religionsvetenskap blir den i regel sedd som en kult.¹⁵⁴ Att se New Age som en *rörelse* är ofta omdiskuterat och det handlar om vilket perspektiv man anlägger. Ur en religionshistorisk utgångspunkt kan New Age lämpligast, enligt Hanegraaff, beskrivas som

¹⁵¹ Hanegraaff, 1998:524

¹⁵² Hedges & Beckford, 2000:169

¹⁵³ Hedges & Beckford, 2000:179

¹⁵⁴ Kemp, 2004:1

en kultisk miljö. Denna skiljer sig från kulten på så sätt att kulten är en passerande kortlivad företeelse inom samhället emedan den kultiska miljön tillhör samhället som ett konstant fenomen. Den kultiska miljön står ofta utanför majoritetssamhället och får sin enhetliga karaktär, trots en heterogen flora av idéer och praktiker, genom att förenas gentemot majoritetssamhället. Till skillnad från sekten är den kultiska miljön individualistiskt, tolerant och inklusiv med vaga gränsdragningar och en lös struktur. Här tillåts sanningen ha många olika vägar och tenderar att vara synkretistisk och eklektisk, till stor del till följd av medias betydelse för dess spridning. Samtidigt som den kultiska miljön är en del av samhället och har som sådan en konstans, tillåter den förändring innanför sina gränser eftersom gränserna inte byggs upp av en gemensam idévärld, utan av känslan av gemenskap i en sökande livsstil samt sin ställning utanför majoritetssamhället.¹⁵⁵ För Hanegraaff är New Age samtidigt en rörelse i och med att den, som han uttrycker det ” /.../ become(s) conscious of itself as constituting a more or less unified ’movement’ (although not a ’New Religious Movement’ in the normal sense of the word.) ”¹⁵⁶

Samtidigt som en empirisk utvärdering av New Age olika element visar en flora av fenomen som dessutom ibland står i motsättning till varandra, finner han hur dessa element förenas i en motkulturell gest gentemot majoritetssamhället. Han menar att detta motkulturella drag är gemensamt för New Age som kultisk miljö vilken formulerar sina värderingar och idéer utifrån detta val av att ständigt vara ett *alternativ* till dominerande kulturella uttryck. New Age holism t.ex. definierar sig själv utifrån vad den inte är.¹⁵⁷ Trots den heterogenitet av idéer och ritualer som finns inom New Age finner Hanegraaff ändå en viss homogenitet såtillvida att han kan ställa upp en tematisk redogörelse för vissa gemensamma idéer. För Hanegraaff är New Age således en idérörelse utan betydelse av att vara *en* rörelse, utan snarare ett kluster av idéer, en heterogen samling fenomen och inriktningar med en gemensam kärna av att stå i motsatsställning till majoritetssamhället.¹⁵⁸ För att inte gå in i den mångskiftande och djuplodande debatt som pågår huruvida New Age verkligen är en rörelse eller inte och för att inte blanda ihop termen *rörelse* med rörelse i sociologisk bemärkelse med klara gränser och ett gemensamt, relativt konstant innehåll och medlemskap, vill jag stanna vid att tala om New Age som kultisk miljö enligt Campbells definition.

¹⁵⁵ Hanegraaff, 1998:14-16

¹⁵⁶ Hanegraaff, 1998:17

¹⁵⁷ Hanegraaff, 1998:514-5

¹⁵⁸ Hanegraaff, 1998:377-8

4.2 New Age i korthet

Väljer man att se på New Age som en vid heterogen kultisk miljö där många fenomen ingår utan inbördes koherens, är gränserna lösa och vad som ingår i New Age eller inte kan vara en fråga för debatt. Kemp skriver att "there are as many New Age worldviews as there are New Agers". En fullständig redogörelse av New Age kräver en avhandlings storlek och är inte relevant för syftet av denna uppsats, så jag kommer endast att plocka ut några få fenomen med en kort beskrivning för att visa den stora bredden av inriktningar.

Hammer menar att de idéer som florerar inom New Age idag redan fanns under 1800-talet och att New Age är en modern och sekulär form av traditionell esoterism. Under 1950-talet uppkom mindre UFO-rörelser som blandade idéer från teosofi och esoterism med ett starkt apokalyptiskt budskap. Dessa hade ingen större spridning men är väsentliga av den anledningen att de trodde på att en ny tidsålder var närstående, något som skulle bli viktigt inom New Age under senare årtionden. I motkulturens era under 1960-talet trädde vad vi idag känner som New Age fram och den långsamma rörelse som startats långt tidigare kom nu att blomma ut i full kraft. En synkretism av olika idéer från New Thought, teosofi, HPM, Jungiansk filosofi samt astrologi etc. blandades friskt med österländska (nu moderniserade och sekulariserade) praktiker och teorier till en oigenkännlig blandning. I botten fanns en misstro, vilket vi har sett i tidigare kapitel, mot det moderna vetenskapssamhället och dess institutioner och värderingar.¹⁵⁹ New Age kom under 1970-talet alltmer att frångå den apokalyptiska karaktär som varit fundamental under UFO-tiden på 1950-talet, men som också var viktig under 1960 och början av 70-talet i samband med flower-power rörelsen och en alternativ livsstil i kontrast mot majoritetssamhället. Hanegraaff gör en skillnad mellan vad han kallar New Ages *sensu stricto*, med rötter i engelsk teosofi och antroposofi med tydliga apokalyptiska drag repsktive *sensu lato*, som är den vidare amerikaniserade idérörelse som fick fart i slutet av 1970-talet och där bredden av tankar och praktiker vida översteg *sensu stricto*. I *sensu lato* är inte väntan på en ny tidsålder markant (även om man idag kan se att mayakalendern och förväntningarna inför 2012 har ändrat på detta sedan Hanegraaffs studie 1998). Istället för teosofiska och antroposofiska influenser, blev New Thought, HPM och influenser från traditionella kulturer såsom shamanism, paganism och keltisk mytologi stark.¹⁶⁰

New Age som idérörelse är sedan 1980 och 90-talet inkorporerad i majoritetskulturen och är inte längre en isolerad minoritetskultur även om dess fundament fortfarande är

¹⁵⁹ Heelas, 1996:54

¹⁶⁰ Hanegraaff, 1998:97,103

kulturkritik i olika grad. Heelas kallar New Age "the wisdom of the experimental" med betydelsen att New Age är en upplevelsebaserad kultisk miljö där intellektet inte anses kunna omfatta all den kunskap som nås genom den personliga upplevelsen.¹⁶¹ Det huvudbudskap som löper genom rörelsen säger att individen blir indoktrinerad av samhället, socialiseras in i en kollektiv roll där egot spelar ut sitt drama på maktens scen och att individens uppgift är att skala av denna mask av egocentricitet och finna sig själv. Detta *Själv* är gudomligt och genom att uppleva sitt sanna jag kommer hon därför i kontakt med Gud, eller den *gudomliga kraften* inom sig. Alla terapier, ritualer, "processer" syftar till att bryta igenom egots imaginära mask och nå människans reella inre. Genom att bli befriad, når hon så sin *egen* sanning vilken kan nås endast genom en personlig *upplevelse*.¹⁶²

De tekniker, terapier och ritualer som används för denna frigörelse finns i mängder olika varianter. Vid ett besök i ett New Age-centra i en mellanstor svensk stad finner man hur terapeuterna erbjuder många olika terapimetoder, ofta använda tillsammans, samtidigt som de många gånger har satt sin egen touch på dem och låtit de bli mer eller mindre nya innovationer. Sålunda går det inte att överblicka den mängd olika typer av healingmetoder, meditationstekniker, kanaliseringsprocesser, kroppsterapier och kristallanvändningar som marknaden erbjuder. Viktigt är emellertid att de syftar till att stärka individens egen möjlighet att finna sin sanning, själv förbättra sina relationer, läka emotionellt och fysiskt samt finna sin egen livsväg. Terapeuten skall skapa kontexten för de personliga upplevelserna, men individen måste själv skala av det imaginära ego som samhället har lagt på henne, finna sig själv och uppleva sin autonomi.¹⁶³

Synkretism är ett väsentligt drag inom den kultiska miljön och det anses inte vara några problem att föra samman Jungs filosofi med Zenbuddhism och Altantismyster eller HPM med paganism. Det väsentliga är att alla aktiviteter som ingår i den korg av terapier och tekniker individen har valt, alla främjar självutveckling. Därtill är ofta det premierat som kan harmonieras med ett vanligt yrkesliv. Tekniker som kan underlätta ett liv i majoritetssamhället, som kan skapa en frigörelse från de negativa aspekterna av moderniteten samtidigt som individen kan njuta av dess positiva sidor, har större dragningskraft än mer radikala alternativ.¹⁶⁴ Heelas menar att New Age appellerar till "those middle or higher class people whose lives are not working well – or as well as they think

¹⁶¹ Heelas, 1996:9

¹⁶² Heelas, 1996:18-22

¹⁶³ Heelas, 1996:23,161

¹⁶⁴ Heelas, 1996:31

they could be – and who have lost faith in conventional remedies.”¹⁶⁵ Vare sig det handlar om individer som är emot det kapitalistiska systemet som sådant med modernitetens baksidor av miljöförstöring och så vidare, eller individer som ser möjligheter till att må bättre inom det kapitalistiska systemet och majoritetssamhället, finner ett alternativ inom den kultiska miljöns alla idéer som till syvende och sist syftar till att öka individens tillfredsställelse och självkänsla. Anser hon inte att de samhälleliga institutionerna kan bistå med medel att fylla de behov hon anser sig ha, ser hon magin som en bättre möjlighet.¹⁶⁶ Nedan kommer jag att redogöra för några viktiga teman och grundantaganden man finner inom New Age.

4.3 Tematisk redogörelse

4.3.1 Gudsbild och människosyn

Motståndet mot doktriner, lagar och regler genomsyrar hela New Age. Särskilt skeptisk är man mot den traditionella kristendomen samt sekteristiska uttryck som ligger långt ifrån den öppenhet man säger sig stå för. Gudsbegreppet är emellertid starkt levande också för många inom New Age även om man har en annan tolkning av vad Gud och människa är. Man tar avstånd ifrån det antropomorfa gudsbegrepp man anser att den traditionella kristenheten står för och omhuldar en tro som ligger närmare monismen än kristendomens teism. Likt Mesmer tidigare såg en livskraft som genomsyrade Universum, tolkas ofta Gud inom New Age som en ”energi” som kan upplevas av individen och inte som en personifierad Gud. Överhuvudtaget finns det få precisa definitioner på vad Gud är. Snarare uppmanas individen själv att lära känna det som kallas ”Gud”, ”Högre Jag”, ”Källan”, ”den universella kraften” på ett personligt plan. Således är det återigen den personliga upplevelsen som får vara vägledande.¹⁶⁷ Gud är inte Skaparen i traditionellt kristen mening, utan är en kraft som ”skapar inifrån”, är så att säga ett ”kosmiskt klister som håller ihop Universum”¹⁶⁸

Gud som ett ”Högre Jag” tangerar Jungs föreställning om mötet med det inre såsom ett möte med Gud. Det Högre Jaget är både en del av människan själv och en del av det gudomliga. Individen kommer således i kontakt med det gudomliga genom att söka sig själv och först då blir hon hel. Kontakten med det Högre Jaget sker inte genom någon kognitiv process utan genom intuitionen, fantasin, drömmarna och symbolspråket. Sålunda är detta en viktig del av människans psyke och fokus för många seminarier, kurser och

¹⁶⁵ Heelas, 1996:137

¹⁶⁶ Heelas, 1996:138

¹⁶⁷ Hanegraaff, 1998:183-5

¹⁶⁸ Hanegraaff, 1998:187-8

självhjälpslitteratur. I kontakten med det Högre Jaget blir individen inte bara *medveten*. Hon förstår också den inre och bakomliggande *meningen* med sitt liv och kan förstå sin historia på ett annat sätt, vilket ger hennes framtid en ny riktning. Istället för att vara fast i jakten efter på att nära sitt ego, kommer hon i kontakt med sina *egentliga* syften och mål för sitt liv. Hon blir också varse gåvor hon tidigare inte visste att hon hade, såsom andliga förmågor eller ett intuitivt seende.¹⁶⁹

Människans sökande efter sitt sanna jag bakom *egot* handlar om att förstå sitt livs syfte, meningen med det hon gör och vem hon är.¹⁷⁰ Hon är i grunden god, fri från synd och ser sig som en del av Gud, medskapare så länge de är vakna och medvetna. Ondska kommer från människors omedvetenhet, deras låsning i egot och den identifiering som därigenom uppstår med rädslan. En omedveten människa är fortfarande god, men hon kan projicera ut rädsla och hennes gärningar kan därför skada andra.¹⁷¹ För den skull behöver de emellertid inte vara onda. En till synes ond gärning kan hjälpa någon att vakna från sin illusion och är därför i grunden god. Om livet är en skola och varje motgång är i grunden meningsfull, vem kan då döma vad som är ont och gott? Denna optimistiska tro grundar sig i New Age syn på karma såsom en moralisk ordning som hjälper människor att utvecklas. Hanegraaff menar att just denna etik har gett tankarna om karma ett sådant genomslag inom New Age, då den utan skuld löser teodicéproblemet på ett smärtfritt sätt i en tid då västerlänningen möter global förstörelse och lidande.¹⁷²

Eftersom människan anses själv vara gudomlig, såtillvida hon har upptäckt sin fulla potential, åligger det varje individ att lära känna sin verkliga natur och därmed bli Guds medskapare, sprida ljus, medkänsla och kärlek från den källa (det gudomliga) som finns inom henne.¹⁷³ Människan är så att säga själv ”källan och /.../ universums centra.” eftersom hon är en del av Gud och därför skapar sitt eget Universum.¹⁷⁴ Världen består av många olika parallella verkligheter, lika många som det finns individer. Detta innebär på intet sätt en flykt ifrån verkligheten eller en världsfrånvändhet, utan snarare ett bejakande utav denna världen, även om man erkänner att den verklighet en människa ser, inte nödvändigtvis överensstämmer med vad någon annan ser. Verkligheten i sig *är* på så sätt en illusion. Drömmarna varje människa drömmer bygger upp verkligheten i otaliga parallella universum. Detta är således något positivt och erbjuder varje individ att skapa den värld hon

¹⁶⁹ Hanegraaff, 1998:212-215

¹⁷⁰ Hanegraaff, 1998:220-2; Hedges & Beckford, 2000:178

¹⁷¹ Hanegraaff, 1998:281

¹⁷² Hanegraaff, 1998:289-290

¹⁷³ Hanegraaff, 1998:205

¹⁷⁴ Hanegraaff, 1998:210

önskar leva i.¹⁷⁵ Eftersom det yttre är en manifestation av det inre kan den personliga upplevelsen ge lika mycket empiriska bevis som en vetenskaplig undersökning av den yttre verkligheten. Distinktionen mellan subjektiv och objektiv saknar därför grund eftersom ingenting egentligen är objektivt och det subjektiva enbart är en spegelbild av den objektiva realiteten.¹⁷⁶

4.3.2 Helande och frälsning

Hanegraaff menar att innebörden av begreppet *frälsning* i religiösa system egentligen handlar om någon form av helande eftersom personen som blir frälst blir fritagen smärta och lidande. Hennes kropp är i regel ofta en sinnebild för Universum i sin helhet och därför finns det en nära koppling mellan en kulturs kosmologi och dess syn på sjukdom, kropp och hälsa. Religion handlar om att möta människors behov och dämpa upplevelser av smärta, lidande, isolering och skuld. Symbolik använd inom religiösa system syftar många gånger på just den helande aspekten, att återföra människan till ett fridfullt tillstånd av lugn och harmoni, fri från sin tidigare sorg, smärta eller obalans.¹⁷⁷

I New Age handlar denna frälsning från lidande framför allt om personlig andlig och emotionell utveckling för att till slut nå sitt sanna tillstånd av harmoni. Det som hindrar henne från att vara i sitt naturliga jag är samhällets indoktrinering och den västerländska kulturen av tomhet, meningslöshet, isolering och subjektets fragmentering.¹⁷⁸ Olika former av fysiskt och emotionellt lidande är egentligen ingenting annat än identifieringen med egot. Egot är rädsla och är grunden till alla människans problem och hennes dysfunktionella relationer både med sig själv och med andra i omgivningen. Egot ser till att människan är omedveten om sitt verkliga jag och gör allt som står i dess makt för att bibehålla status quo. Denna teori är lånat av psykoanalysen och som så mycket annat lånat inom New Age, omtolkad för att passa dess egna religiösa syften och doktriner.¹⁷⁹ När individen vaknar ur sitt omedvetna tillstånd kommer hon också att bli fri från all form av lidande, rädslor och annan svaghet och istället bli ett med det gudomliga ljuset inom henne. Därtill kommer hon att naturligt upptäcka sin koppling till helheten omkring henne, sin inter-relation med Universum och andra människor, djur, stenar och växter.¹⁸⁰

¹⁷⁵ Hanegraaff, 1998:125

¹⁷⁶ Hanegraaff, 1998:226-7

¹⁷⁷ Hanegraaff, 1998:44-5

¹⁷⁸ Kemp, 2000:26

¹⁷⁹ Hanegraaff, 1998:220-1

¹⁸⁰ Hanegraaff, 1998:219-220

Skiljelinjen mellan vad som är terapi och vad som är religion inom New Age är suddig, menar Hanegraaff, eftersom man ofta likställer vad som inom en annan religiös tradition skulle betecknas som religiös frälsning med olika former av terapier. Alla syftar de till att hela människan från det bagage av känslor och felaktiga attityder som lagrats genom år av indoktrinering, felaktiga levnadsvanor och förhållningssätt för att få henne att få kontakt med ljuset, det gudomliga inom henne. Människans naturliga tillstånd är ett av frid, lycka, glädje och kärlek. Symtomatiskt brukar ofta detta område inom New Age kallas just för *healing and growth*.¹⁸¹

Ansaret för välbefinnande eller sjukdom ligger fullkomligt på henne själv. Individen behöver bli *empowered* och mycket självhjälpslitteratur syftar till att göra just detta, ge individen kraft att göra någonting åt sin situation.¹⁸² Samtidigt är synen på motgång mycket optimistisk och varje meningslös motgång har en meningsfull lektion inom sig som kan lära individen mer om sig själv, vilket är själva målet med livet. Individens ansvar är att komma underfund med dessa lärdomar och gå mer medveten ur dem och därmed förändra sig själv och i förlängningen sitt liv.¹⁸³

Skuld anses vara en negativ känsla som hindrar människan från att ta sig framåt. Den, liksom rädsla, är egots skapelse och i brist på yttre domare behöver människan ingen frälsning från några synder. Även de ”felaktiga” handlingarna är goda i ett större perspektiv då varje snedsteg ger individen fler lektioner i vem hon är och vad det innebär att vara människa.¹⁸⁴

4.3.3 Holism

Holism är ingen enhetlig teori, utan består av ett spektra av teorier som handlar om allt ifrån människans inre organism (kropp-själ-ande) till abstrakta kosmologisk definitioner. Det som förenar dessa, enligt Hanegraaff, är det som *inte* förenar. Det vill säga, holismen definieras utifrån vad som inte anses holistiskt. Här är man emellertid tydlig och ett antal ståndpunkter utmärker sig och har framför allt att göra med en kritik av den moderna vetenskapen.¹⁸⁵

Dualism och reduktionism är de två kategorier som generellt anses tillhöra den mekanistiska världsbild man vänder sig emot. Dessa två kategorier har var för sig en mängd förgreningar och kan tolkas olika beroende på vilken författare som kommer ifråga. Dualism

¹⁸¹ Hanegraaff, 1998:45-6

¹⁸² Greenwood, 2000:150

¹⁸³ Heelas, 1996:219

¹⁸⁴ Hanegraaff, 1998:236

¹⁸⁵ Hanegraaff, 1998:121

kan handla om en upplevd dualitet inom individen som behöver läkas och från början beror på indoktrineringens biverkningar. Det kan också handla om en skiljelinje mellan Skapare och Skapelse eller mellan natur och människa. Allting som separerar, vare sig det handlar om individen, två individer, individen och samhället eller individen och Universum, är av ondo. Dualismen måste således bekämpas och kan så bäst göras genom den upplysning som nås då individen i en process av utveckling, utmaningar och ibland lidande, förstår sig själv. Dualismen är inget annat än en illusion och medan mänskligheten förstår denna lögn kan hon skapa en enhetlig förenad värld.¹⁸⁶

Genom upplysning och vetenskapens framsteg skapades ett reduktionistiskt medvetande, enligt holistiskt tänkande, där allting ses i form av dess delar och inte i sin helhet. När delarna isoleras och ses avskärmade från den större helheten, försvinner kunskapen om dess sanna väsen. Så till exempel kan människan uppleva sig som alienerad i den västerländska civilisationen, hennes identitet är nedbruten i olika roller och upplevs därför som fragmenterad. I detta perspektiv reduceras allt till oigenkännlighet. Holismens förespråkare vill återföra ett helhetsperspektiv på människan som individ och som en del av ett större Universum.¹⁸⁷ Människan är en komplexitet av kropp, själ och ande, ständigt förenad med andra människor, naturen, kosmos och andliga väsen. Inte förrän hon blir medveten om sin del i denna större helhet, kan hon finna frid och inre frälsning.¹⁸⁸

Den viktigaste teorin bakom holistiskt tänkande är den så kallade holografen, inspirerad av tekniken att skapa tredimensionella bilder av objekt. Inom New Age har den resulterat i en vittspridd teori om hur Universum hänger samman i ett intrikat mönster av helhet och delar. Varje del innehåller i sig själv komplett information om helheten vilket innebär att varje del i sin tur kan återskapa helheten.¹⁸⁹ Hjärnan i sin tur är ett hologram som tolkar informationen från de olika holografiska verkligheterna. Sålunda måste verkligheten vara en illusion. Om livet ses fragmenterat och reduktionistiskt har en viktig del i dess essens gått förlorat. Kulturen behöver då återföras till den helhet av vilken den är en del.¹⁹⁰ Behovet är således stort, enligt New Age, att se världen på ett nytt sätt.¹⁹¹ Konsekvensen av en ny världsbild är en hälsosam, fredlig världsordning och ett balanserat Universum.

Kyle menar att holismen är en naturlig följd av värderingar som karakteriserar den post-industriella eran. Istället för ett fragmenterat synsätt på samhälle, grupper och

¹⁸⁶ Hanegraaff, 1998:305

¹⁸⁷ Heelas, 1996:33

¹⁸⁸ Hanegraaff, 1998:119-120

¹⁸⁹ Hanegraaff, 1998:140

¹⁹⁰ Hanegraaff, 1998:142, 148

¹⁹¹ Hanegraaff, 1998:146

individer, betonas relationer, helhet och skeendens kontext. Inom diverse samhällsområden såsom utbildningsväsende, ekonomi och hälsovård, har det holistiska tänkandet fått fäste. Istället för det mekanistiska tänkandet, har såväl medicin som fysik kommit att se världen mer såsom en ”dynamisk helhet” än som en maskin.¹⁹² New Age holistiska tänkande är, enligt honom, en blandning av monism, panteism och humanism. Om synen på världen antar en monistisk prägel, är det ekologiska tänkande som holismen influerat, panteistiskt i det att Universum ses som en egen självförsörjande organism. Synen på människan däremot är istället influerad av humanismen eftersom hon är alltings centrum. På detta sätt är det holistiska tänkandet sekulariserat i den mening att det inte är Gud som styr skeendet utan människan globalt genom sin tankekraft.¹⁹³

Hedges och Beckford menar att holismen har tre huvudområden inom vilken den görs tydlig. Dels handlar det om den fysiska kroppen där olika terapier syftar till att se helheten. Istället för det medicinska reduktionistiska sättet att se människokroppen i olika organ och funktioner, ses alla delar i ett samspel och man syftar till att behandla hela kroppen för en fullständig balans. Olika kosthållning (syra-basdiet, vegan- och vegetariska dieter) samt träning arbetar tillsammans för att bearbeta symtom och förebygga ohälsa. Vidare ses människan som en helhet i form av kropp-själ-ande och ett fysiskt symtom ses ofta utifrån sin emotionella aspekt. Psykosomatiska orsaker förklaras ligga till grund för många sjukdomar inklusive cancer och MS. Här är olika självhjälptekniker vanliga och människan antas ta ett personligt ansvar för sitt välmående och sin hälsa. En andlig aspekt i många terapier finns ofta med i form av förklaringar såsom ”obalans i energierna” eller sviter från tidigare liv. Varje sjukdom anses ofta ha både mentala, andliga och kroppsliga orsaker. Därutöver finns en global nivå, vilket jag tidigare nämnt, där individens välbefinnande har en kosmisk aspekt och hon kan, genom sitt eget helande, även hela skapelsen i sin helhet.¹⁹⁴ Terapier som healing syftar till att väcka individens egna läkande inre krafter och målet är en fullständig transformation av klientens liv.¹⁹⁵ Healingen från terapeuten arbetar således med den egna kroppsliga/emotionella eller själsliga aspekten. Själva den holistiska utgångspunkten, menar Heelas, ger förutsättning för att den andliga dimensionen av healingen också kan läka dysfunktioner på kroppslig och emotionell nivå.¹⁹⁶

¹⁹² Kyle, 1995:88

¹⁹³ Kyle, 1995:16

¹⁹⁴ Hedges & Beckford, 2000:179

¹⁹⁵ Kemp, 2000:171

¹⁹⁶ Heelas, 1996:82

Holism kan också innebära att världen ses som holistisk på så sätt att även pengar och materiellt välstånd sakraliseras. Allt som manifesteras i det materiella är i den meningen heligt eftersom det har emanerat ifrån människan som själv är gudomlig och eftersom Universum har ett inneboende naturlig överflöd. Kapitalism kan sanktifieras utifrån tanken att det gudomliga finns i allt och *är* allt. Om den andliga domänen finns i allt, även pengar, måste individen genom inre sökande få tillgång till ett överflöd på kapital. Heelas citerar Phil Laut: "the more spiritual you are, the more you deserve prosperity" samt Sonya Ray: "God is unlimited, shopping is unlimited".¹⁹⁷

Holismen har sakraliserat kapitalistiskt tänkande och har dessutom vänt sig in i näringslivet genom kurser och seminarier för att transformera arbetslivet och dels göra det meningsfullt för sin respektive yrkeskår, dels öka produktivitet och förbättra ledarskap genom att införa ett holistiskt tänkande där individen står i centrum för sin värld och ansvarar för allt det som händer runt henne. Med denna självetik kan arbetsplatsen förvandlas till en meningsfull och andligt utvecklande plats för individens egen personliga utveckling.¹⁹⁸

Kuhling menar att just detta fokus på individualism, inre transformation, själv-etik, en självreglerande kropp-själ-ande är ett speglade uttryck för en underliggande ideologi hos holismen som inte ofta framkommer i debatten. Hon menar att holismens värderingar är konsistenta med nyliberalismen, som hon uttrycker det är "borgarklassens ideologi", den ideologi som positionerar sig emot välfärdssystem och offentlig hälsovård. Genom att man inledningsvis under 1960-talet tagit över motkulturens vänsterideologi, därefter alltmer inlemmats i majoritetskulturen, har de politiska positionerna också förändrats till att rimma bättre med maktens liberalism. Flera författare menar att ideologin hos New Age tydligt anpassas till hur nära man står majoritetskulturens maktcentra. Desto närmare kapitalism och marknadsekonomi, desto mer anpassas också värderingarna efter detta.¹⁹⁹ Möjligen borde man då också se hur olika falanger inom New Age skiftar position inom diskursen när de börjar accepteras av majoritetssamhället, som till exempel akupunktur och kiropraktik som t.ex. numera är remissberättigade i Sverige.

Holismens förespråkare delar in tiden i en gammal vis-a-vis en ny tidsålder. Tanken är tagen utifrån astrologin där en ny tid börjar per varje 2000 år. Vad man anser sig se nu är ett skifte från fiskarnas till vattumannens tidsålder, vilket karakteriseras av ett

¹⁹⁷ Heelas, 1996:95

¹⁹⁸ Heelas, 1996:90

¹⁹⁹ Kuhling, 2004:52

motsvarande skifte i värderingar och medvetande. Fiskarnas tid tillhörde kristendomen och den mekanistiska vetenskapliga världssynen var dominerande. Vattumannens tidsålder däremot, ses i utopiskt ljus. Här skall holismen härska, vetenskapen gå in i en ny tid där religion och vetenskap förenas, där jordens och människors medvetanden höjs och där det andliga skall ha en framskjuten plats.²⁰⁰ Hur denna nya tidsålder kommer att te sig skiftar väsentligt mellan olika förespråkare, men gemensamt är tanken på samhällets fullständiga transformation, vilken också många gånger involverar kosmos i sin helhet.²⁰¹ Den kris man anser sig uppleva i samhället när det gamla paradigmet av dualism, reduktionism och mekanistiskt synsätt faller, är inledningen på denna transformation.²⁰² Vi befinner oss således i en brytpunkt där evolutionen når sin topp. Människor kommer i den nya tiden bli mer andliga, medvetna om varandets tillstånd av alltings enhet, långt borta från den gamla vetenskapens dualistiska världsbild och det holistiska tänkandet kommer att genomsyra samhällets alla områden.²⁰³ Om vattumannens tidsålder var särskilt framträdande under New Ages första tid och har sin grund i teosofin, erbjuder tron på Mayakalenderns profetior en millenaristisk tanke med liknande innebörd.²⁰⁴ Hammer menar att Mayakalendern endast appellerar till en liten del av New Age, men en blick på bokhandlarnas listor skvallrar om att då vi närmar oss det ”stora” datumet då den väldiga transformationen skall ske, oktober 2012, har Mayakalendern blivit alltmer intressant för en större del av New Ages utövare. Centralt i Mayakalendern är, liksom i vattumannens utopi, den stora medvetandehöjning som kommer att ske och som skall förändra mänsklighetens värderingar, världsbild och handlande. Återigen ser vi temat om holismens genombrott, om den nya vetenskapen som skall förändligas och om evolutionens klimax där människor oundvikligen måste underordna sig de värderingar New Age står för.²⁰⁵

4.3.4 Evolutionism, personlig utveckling och ondska

²⁰⁰ Kyle, 1995:9

²⁰¹ Kyle, 1995:77

²⁰² Hanegraaff, 1998:344

²⁰³ Hanegraaff, 1998:349

²⁰⁴ Tron på **Mayakalenderns** profetism blev aktuell i väst i och med José Argüelles verk *The Mayan Factor* som kom ut 1987 och har sedan dess kommit att bli central för vissa delar av New Age. Mayakalendern tros förutspå en fullständig transformation av världen och människors medvetanden till tiden fram det stora skifte, vilket är daterat till oktober 2012. Fram till dess anses världen förbereda sig med en kraftig medvetandeförändring och människors skuggsidor och bagage kommer fram i ljuset för att de skall renas innan skiftet sker. Medvetandeförändringen tros föregås av kriser i världsordningen, av naturkatastrofer och av ekonomisk kollaps.

²⁰⁵ Hammer, 2000:192-3

Evolutionism inom New Age har visserligen influerats av biologin, men befinner sig långt därifrån i sin tolkning av denna. Istället för en process driven av slumpen, har New Age ersatt denna med en meningsaspekt. Evolutionen tolkas som en progressiv linjär utveckling som leder till högre och högre stadier av andlig och emotionell mognad. Människan transformeras genom sitt livs händelseutveckling och sina val för att till slut uppnå sitt mål av andlig upplysning och medvetenhet om sin relation till Universums livskraft och andra människor, djur-, växt- och mineralrike.²⁰⁶

Fokus för New Age evolutionstanke handlar, som så mycket annat inom denna idérörelse, om individen själv och hennes personliga andliga, emotionella och ibland även materiella framåtskridande. Enbart en upplyst människa, som så att säga har "hittat hem", kan förmedla den frid och kärlek hon har funnit i sitt inre.²⁰⁷ Individens upplysning och frid kommer inte genom nåd eller någon högre makts ingripande, utan måste, enligt Mary Farrell Bednarowsky, tjänas genom eget ansvar, vilja till utveckling och ständiga utmaningar.²⁰⁸

Här finns också ett etiskt perspektiv. Individens ansvar sträcker sig utanför henne själv i så måtto att hon måste söka sin egen väg, vilken också hör ihop med kosmos väg. Om individen inte följer sin väg, arbetar med det hon skall arbeta med på ett personligt plan, rubbar hon också en kosmisk balans.

Skuld är inom New Age roten till negativa känslor, dåliga relationer och även i viss utsträckning ohälsa. Även om individen skapar sitt eget Universum, skall och kan hon inte anklaga sig själv för negativa händelser eller sin situation. Skuld är något som hindrar utveckling och hon bör istället för att anklaga sig själv, fråga sig hur detta hon nu går igenom kan bidra till ökad medvetenhet och insikt. Genom att söka lärdomar i alla negativa händelser eller felaktiga beslut, kan hon undvika att ramla in i gamla mönster och istället medverka till en mer insiktsfull värld, vad hon än har gjort eller tänkt dessförinnan.²⁰⁹

Eftersom Universum hela tiden strävar efter mer utveckling och i grunden är god och då världen är monistisk, existerar endast en kraft: kärleken. Ondska ses som kyrkans påfund för att skaffa sig makt över människors sinnen. Det som närmast kan ses som ondska är en *obalans* i den naturliga ordningen. Samtidigt utvecklas varken människa eller Universum utan motstånd och obalansen i sig, liksom lidandet, medverkar till att skala av ignorans och omedvetenhet och väcka människan till sitt verkliga jag.²¹⁰ Sådana handlingar som leder till

²⁰⁶ Kyle, 1995:80

²⁰⁷ Kyle, 1995:54

²⁰⁸ Bednarowsky, 1989:96

²⁰⁹ Hanegraaff, 1998:236-7

²¹⁰ Kyle, 1996:80-1

lidande för någon annan och skapar obalans i hennes liv, kan inte heller, i ett högre perspektiv, kallas ondska. Eftersom människan själv inte kan se världen mer än ur sin egen dimension, kan ingen heller döma sig själv eller någon annan för vad som gjorts eftersom det kan visa sig att en ond handling tjänar den andra individens syften och utveckling. När allting egentligen är gott, är ingen handling ond och inget lidande meningslöst.²¹¹ ”Karmas lag” har i New Age innebörden av att vara en universell lag av ständig utveckling där allting bara kan bli bättre och både människa och kosmos i sin helhet går mot en ständig förfining, komplexitet och ökad medvetenhet.²¹²

Samtidigt som ingenting händer av en slump och allting är gott kan vissa handlingar samt en del perspektiv och förhållningssätt vara negativa eller rent av felaktiga. När människan missbrukar sina befogenheter eller då hon vägrar att vakna utan stannar i ignorans och omedvetenhet och väljer att inte utvecklas såsom hon kan, agerar hon inte på ett riktigt sätt. Samtidigt menar Hanegraaff att detta inte är ett *moraliskt* tänkande utan handlingarna anses felaktiga av rent *pragmatiska* skäl. Ett lidande som drabbar någon annan kommer att drabba den som utför handlingen mest. Allt individen gör får hon tillbaka, enligt New Age sätt att se på karma. Detta verkar som en moralisk morot för människan som för sin egen utvecklings skull vill göra gott. Som en bonus kommer detta sedan att leda till andras välbefinnande, global fred och kosmisk läkning, men allting utgår ifrån och skall fokuseras på individen själv.²¹³ När hon blir fri från egots grepp kan hon undvika att projicera ut negativa känslor, naturligt skapa goda relationer och tillgodose ett globalt behov av frid genom sin egen frid.²¹⁴

Heelas menar att även om individen är centrerad vid sig själv och sin egen utveckling, innebär New Ages värderingar av omtanke, medkänsla, miljöhänsyn, autenticitet, kärlek och förlåtelse en positiv utveckling för det moderna samhället. Han understryker dock att värderingar behöver någon form av institutionalisering för att få en praktisk inverkan på människors handlande. På så sätt välkomnar han att de värderingar som New Age står för inlemmas i majoritetssamhället i och med att de då, genom socialiseringsprocessen, kan ge avtryck i människors medvetande och därmed handlande.²¹⁵ Hanegraaff å andra sidan uppmärksammar att New Ages syn på ondska och dess bristande skuldmedvetande, kan ge konsekvenser av ett undermåligt moraliskt

²¹¹ Hanegraaff, 1998:278,285,287

²¹² Hanegraaff, 1998:283

²¹³ Hanegraaff, 1998:282-3, 289

²¹⁴ Heelas, 1996:212

²¹⁵ Heelas, 1996:207

agerande. När en handling varken är god eller ond, eller sedd som enbart god ur ett ”högre perspektiv”, kan inte ett agerande förkastas på moraliska grunder. Frågan är då vilken sorts handlande ett sådant synsätt implicerar.²¹⁶ Hedges och Beckford framhåller däremot att i de undersökningar de gjort har utövarna genom att arbeta med olika former av terapier, upplevt en starkare empati för andras lidande och en djupare medkänsla för andras situation vilket ökat deras engagemang för andra. De menar att etiken snarare var starkare hos de som engagerade sig i personlig och andlig utveckling och att det i undersökningar av sjukvårdspersonal fanns en upplevd skillnad hos patienterna vad gäller sjukvårdspersonal som engagerade sig i healing och andlig utveckling än övriga.²¹⁷ Huruvida en värdering omsätts i praktisk handling eller inte och om New Ages värderingar har en positiv påverkan på människors handlande i stort, är däremot svårt att fastställa utan en mycket omfattande studie.

4.3.5 Epistemologi

Kyle menar att det sedan 1970 talet har skett ett epistemologiskt skifte i den moderna världen i stort och inom den religiösa sfären i synnerhet, från kognition till upplevelse och från tanke till känsla. Kunskap inom New Age är något som fås genom den egna upplevelsen.²¹⁸ Kanalisering, *channeling*, är den emiska term som används på det som ur ett etiskt perspektiv kan sägas handla om religiös uppenbarelse där mottagaren får kontakt med högre andliga entiteter som ger information och kunskap som i princip aldrig ifrågasätts. Eftersom personlig upplevelse anses vara den mest tillförlitliga källan till information, menar Hanegraaff att New Age är en religion byggd på uppenbarelsen.²¹⁹ Samtidigt anser jag att han då bortser ifrån de fenomen inom New Age som istället grundar sig på självhjälptekniker, ofta hämtade ifrån Orienten, anpassade till en västerländsk kontext, men som inte gör anspråk på att vara ett förmedlat budskap ifrån en annan ”högre” källa. Mindfulness, zenmeditation, zonerapi, homeopati; alla de alternativmediciner som kan läggas in under kategorin New Age och där utövarna fortfarande anser sig handha övernaturliga krafter, ”energier”, men som inte har sitt ursprung i ett kanaliserat budskap. Ofta går emellertid, vägen till sanningen inom New Age, ofta genom individen själv och kan på det sättet möjligen ses som en uppenbarad religion. Enligt Heelas, anses det inom New Age bara vara den enskilda människan som kan nå sann kunskap genom sin egen upplevelse

²¹⁶ Hanegraaff, 1998:278-9

²¹⁷ Hedges & Beckford, 2000:176-7

²¹⁸ Kyle, 1995:48

²¹⁹ Hanegraaff, 1998:27

då direktkontakten med en högre andlig sfär, ett Högre Jag, sin inre vägvisare, intuition och så vidare här anses vara det ultimata beviset för om en utsaga kan vara sann eller inte. Information som ges genom någon annan, en guru eller mästares undervisning, måste valideras av individen innan den kan tas emot av henne. Denna valideringsprocess innebär att individen själv skall testa den för att se om den fungerar för henne och om den därmed är ”sann”. Således är det återigen upplevelsen som får ge validitet.²²⁰ Många gånger betonas det att en guru inte skall lära ut kunskap, utan bör i huvudsak ha ansvar för att skapa en kontext i vilken adepten skall få en chans att uppleva sanningen själv och vara sin egen auktoritet.²²¹ På liknande sätt betonas det att en healer inte kan bota en sjukdom, utan *illuminate*, väcka kroppen till att se och ta hand om det sjuka genom sina egna naturliga helande krafter. Ansvar lämnas till patienten själv i så motto, att hon måste ta tag i sitt liv och de destruktiva tendenser eller energier som gjort henne sjuk. Healers jobb är att ta bort blockeringar, eller åtminstone förenkla borttagandet av det som hindrar patienten från att se sig själv såsom hon är och få tillgång till sina egna läkande krafter. Detta kan ske genom att healern tillför eller ”balanserar” energi och/eller tillhandahåller tekniker som för klienten närmare sitt egentliga jag.²²²

New Age är således en i hög grad detraditionaliserad form av religiöst uttryck där autonomi och personlig frihet är viktiga aspekter, liksom självvetiken och ansvaret för det egna livet och välbefinnandet. Människan har mer eller mindre ett uttalat krav på sig att arbeta med sin personliga utveckling, avlägsna egots makt och söka sin egen sanning. I detta sökande ingår en synkretism av många olika traditioner och tekniker där individen plockar efter eget intresse ur sådant som HPM, Zen, Yoga, spiritualism och jungiansk influerad psykologi. ”Sanningar” tas ur respektive tradition och blandas till en egen livsfilosofi som är anpassad till individens eget tycke, bakgrund och livssituation. Ingenting anses vara fel, hur udda traditioner som än länkats samman, såtillvida de har *testats* av individen själv och hon själv har *upplevt* sanningshalten.²²³ Eftersom man anser att alla religioner har samma kärna, tanken om *philosophia perennis* som jag nämnt tidigare, är detta förvisso en konsekvent inställning.

Heelas menar att New Age har utvecklats från en betoning av ”cosmologies to experiences; from beliefs to spiritual technologies; from heeding Mahatmas to heeding the

²²⁰ Heelas, 1996:21

²²¹ Heelas, 1996:23

²²² Hedges & Beckford, 2000:179

²²³ Heelas, 1996:29

Self.”²²⁴ Individens autonomi skall respekteras och läraren skall därför inrikta sig på att ställa de rätta frågorna snarare än att leverera färdiga svar.²²⁵ Även om man söker sig till gurus, mästare, går på kurser och seminarier där lärare berättar om sina egna upplevelser har således individens egna personliga upplevelse alltid det sista ordet.

4.3.6 Vetenskap och medicin

Samtidigt som New Age har en negativ inställning till vetenskapens rationalism, mekanistiska synsätt och reduktionism, finner man också att den har en stark ställning som auktoritativ kraft, vilket jag tidigare har nämnt. För att lösa denna ambivalens delas vetenskapen in i ”gammal” och ”ny” vetenskap där ett paradigmskifte tros ha förvandlat det mekanistiska synsättet till ett holistiskt. Inom akademisk traditionell forskning ser man det New Age kallar för ”ny vetenskap” som inget annat än pseudo-vetenskap och förnekar densamma. För New Age själva har den egna vetenskapen, ofta med förespråkare som tidigare erhållit en filosofie doktorsgrad inom Akademin, ett nytt budskap som fördömer den materiella världsbild traditionell vetenskap står för. Det nya innebär att man påstår sig kunna visa att den mystik traditionella religioner står för, egentligen inte är religion, utan fakta och kan bevisas empiriskt. Den mekanistiska världsbilden anser man således kan bytas ut mot en mer andligt inriktad religiös och holistisk sådan och bibehålla samma status i samhället som den traditionella vetenskapen innehaft.²²⁶

Vetenskaplighet inom akademisk vetenskap innebär att resultaten bland annat måste vara falsifierbara, replikerbara och i linje med tidigare vetenskapliga resonemang. Ingen av dessa kriterier anses New Ages vetenskap kunna visa upp. En maktkamp föreligger mellan Akademin och New Ages ”vetenskapsmän” där, enligt Hanegraaff, debatten utspelar sig på fel arena. Han ser, i enlighet med Faivre som han citerar, att New Age är en ren *Naturphilosophie*, det vill säga är ett trossystem underbyggt av emiska antaganden och bör behandlas som ett sådant, det vill säga på den religiösa arenan tillsammans med andra trossystem.²²⁷

Genom retoriskt väl underbyggda teorier som ställs i kontrast till vetenskapen med ett holistiskt tänkande gentemot en mekanistisk världsbild, samtidigt med en spridd teori om *philosophia perennis* och ett hävdande av sina egna teorier som vetenskapliga, kan

²²⁴ Heelas, 1996:68

²²⁵ Heelas, 1996:79

²²⁶ Hanegraaff, 1998:62-3

²²⁷ Hanegraaff, 1998:66-7

Naturphilosophie är beteckningen på den filosofiska strömning som under 1800-talet studerade naturen ur ett filosofiskt perspektiv. Naturen ses som en enhet och man utgår ifrån tesen att studiet av naturen måste söka sina svar i naturen själv och inte i någon form av idealism.

således New Age ställa sig i en ambivalent ställning gentemot vetenskapen. Man använder sig då både av vetenskapens auktoritativa ställning inom samhället samtidigt som man kritiserar densamma och hävdar sin egen, kraftigt motstridiga världsbild.²²⁸

5. Fallstudie: Mindfulness

5.1 Mindfulness i vetenskapliga sammanhang

5.1.1 Introduktion

Avseende den buddhistisk traditionen är termen mindfulness en översättning av *smirti* en term från sanskrit vars betydelse inte är självklar. Monier Williams översatte termen från sanskrit 1872 med ”to recollect, call to mind, bear in mind, think of, be mindful of.”²²⁹ Childers gav följande översättning från Pali 1875: ”active state of mind, fixing the mind strongly upon any subject, attention, attentiveness, consciousness.”²³⁰ Rhys Davids var den första som översatte *smirti* (eller *sati* på Pali), till *mindfulness* och Gethin citerar hans utförligare beskrivning av *sati*: ”sati is literally ’memory’; but it is used with reference to the constantly repeated phrase ’mindful’ and thoughtful’/.../ and means that activity of mind and constant presence of mind which is one of the duties most frequently inculcated on the good Buddhist”.²³¹

För Davids handlar mindfulness om att man strängt och tålmodigt iakttar vad som händer i varje stund. Genom detta iakttagande kommer man till insikt om sina handlingar och tankar på ett klart och tydligt sätt samt huruvida dessa tankar och handlingar bottnar i sådant som vrede, hat, girighet eller vanföreställningar. Därigenom kommer utövaren naturligt att upphöra med sådana tankar och handlingar vilket gör att mindfulness sägas vara en etisk praktik.²³² Det som beskrivs är en process som inleds med ett iakttagande, följt av en reaktion, en insikt, ett etiskt handlande och en förändring.²³³

Davids efterträdare däremot, Nyanaponika, riktade sig bort ifrån både insikten och den etiska betydelsen och fokuserade på själva perceptionen av ett objekt eller en tanke.²³⁴ För honom handlade mindfulness enbart om huruvida perceptionen involverade egot; fördunklades av egna tankar, förutfattade meningar och förväntningar. Att vara mindful har

²²⁸ Hanegraaff, 1998:469

²²⁹ Gethin, 2011:263

²³⁰ Gethin, 2011:264

²³¹ Gethin, 2011:264

²³² Gethin, 2011:265

²³³ Gethin, 2011:265-6

²³⁴ **Nyanaponika Mahathera (1901-1994)** föddes i Tyskland, men flyttade till Sri Lanka efter att ha blivit Theravada munk. Han var bland annat med att starta Buddhist Publication Society.

således i hans beskrivning reducerats till en fördomsfri iakttagelse, en naken observation. Denna tolkning har emellertid kommit att vara oerhört betydelsefull för andra västerlänningar som intresserat sig för och forskat i buddhism och mindfulness under senare delen av 1900-talet varav kan nämnas Jack Kornfield (f 1945) och Joseph Goldstein (f 1944).²³⁵

När mindfulness-praktiken under slutet av 1970-talet hade nått Jon Kabat-Zin och influerade honom att starta Stress Reduction Clinic och Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, hade den förändrats från den Buddhistiska praktik Davids föreskrev, till en kombination av västerländsk vetenskap och en österländsk praktik, likt många av de praktiker vi idag kan se inom New Age. Sålunda menar Gethin att den historiska, samhälleliga och kulturella kontexten är avskalad och kvar finns det som i en västerlänningens ögon är en ”ren praktik” utan buddhistisk religiös maskering. Fokus ligger, enligt honom, därefter på dess effektivitet och kliniska användning inom vetenskaplig medicin och psykologi, främst kognitiv beteendeterapi, KBT.²³⁶

Den västerländska förståelsen av mindfulness som utvecklats i kognitiv terapi, handlar nästan enbart om fokuserandet, iakttagelsen, strävan efter att inte se saker såsom man är van, utan förhålla sig annorlunda till sig själv och till objekten och se sina tankar och känslor ur ett annat perspektiv.²³⁷ Detta skiljer sig markant från den ursprungliga buddhistiska förståelsen för mindfulness där etiken är i fokus. Jag har inte tillräcklig kunskap om Buddhismens historia för att ge en heltäckande bild av mindfulness ursprung, men skall försöka att nedan skissa fram en översiktlig bild.

5.1.2 Presentation

5.1.2.1 Buddhistisk förståelse av mindfulness

John Dunne skriver i en artikel i *Contemporary Buddhism*, att mindfulness ur buddhistisk synvinkel inte är helt enkel att förstå, eftersom olika traditioner inom Buddhismen ser på meditation och mindfulness på olika sätt. Eftersom Buddhismen inte är monolitisk utan består av en mängd traditioner, kulturella uttryck och praktiker, är det naturligt att det inte finns *en* innebörd för olika tekniker och teorier. Emellertid försvårar det att buddhistiska lärare och traditioners upphovsmän själva påstår att religionen är monolitisk och gärna använder samma skrifter för att ge sina praktiker och teorier legitimitet. Vissa äldre texter

²³⁵ Gethin, 2011:267

²³⁶ Gethin, 2011:268-9

²³⁷ Gethin, 2011:273

har högre auktoritet än andra inom traditionen. Även om en yngre text presenterar en teori som strider mot den äldre försöker man ändå att hävda att den yngre är helt i överensstämmelse det som står i den äldre. Så har skett, enligt Dunne, med den tibetanska icke-dualistiska traditionen *Mahadharma* ursprungligen från 600-talet e.v.t. Dess utövare själva hänvisar till att den meditation de lär ut är helt i enlighet med den högst auktoritativa texten, *Abhidharma*. Trots att *Mahadharma* har många grundläggande delar som går stick i stäv med *Abhidharmas* lära, försöker man således släta ut dess olikheter.²³⁸

Om vanlig erfarenhet ses av buddhistiska företrädare såsom baserad på upplevelsen av subjekt kontra objekt, försöker man inom under meditativa praktiker inom *Mahadharma* att uppnå ett tillstånd där denna skillnad är upphävd och man ser världen utifrån en *reflexiv medvetenhet*. *Abhidharma* däremot talar inte om ett fullständigt upphävande av skillnaden mellan objekt och subjekt, utan förutsätter ett objekt att fokusera meditationen på emedan *Mahamudra* fokuserar bortom objektet. Dunne menar att det inte finns skriftliga, auktoritativa källor inom Buddhismen före 600-talet e.v.t som talar om praktiker eller lägger ut teoretiska grunder för en sådan icke-dualistisk reflexivitet. Trots detta fortsätter *Mahamudra* att använda sig av *Abhidharmas* terminologi och refererar till denna skrift i syfte att skapa autenticitet till sina egna praktiker.²³⁹

Inom *Mahamudra* och även andra buddhistiska traditioner, ses tanken som icke-reell, det vill säga tanken på en bil är inte en bil eftersom den inte går att köra. Emellertid anses förväxlingen av människans tanke med verkligheten vara hennes vanligaste misstag. *Mahamudra* delar upp tankeverksamheten i två delar: dels perceptionen som är en passiv aktivitet, dels värderingen eller själva forandet av tanken, vilka båda är aktiva aktiviteter. Om perceptionen följs av starka värderingar, skapar det en tankespiral av motsvarande styrka och attachment. Värderingar är således av dubbel ondo då de både skapar känslöbindningar till objektet för individens perception, samtidigt som det sätter igång en tankespiral som är svår för henne att släppa taget om. Meditation inom *Mahamudra* syftar således på att skapa en perception utan värderingar om vare sig objektet eller den meditativa aktiviteten. Här anses det av största vikt att iaktta utan att värdera, men också, enligt Dunne, att fokusera på nuet och inte tänka på vare sig dåtid eller framtid. Inom traditioner som i praktiken följer *Abhidharma* däremot, är en viss värdering väsentlig eftersom man lägger stor vikt vid att de insikter som följer av meditationen skall vara djupt etiskt grundade. Utövaren bör kunna se på sitt agerande både bakåt, vad hon har gjort och

²³⁸ Dunne, 2011:73

²³⁹ Dunne, 2011:74-5

framåt, hur hon bör handla i fortsättningen. På så viss måste en värderingsaspekt finnas med i meditationsprocessen.²⁴⁰

Mahamudras meditativa tradition går ut på att snabbt ta sig ifrån subjekt-objekt dualiteten till en plats bortom objektvärlden. Genom att fokusera på andningen kan utövaren ta sig till ett stadium utan något fokus över huvud taget där hon helt befinner sig bortom kognitionen. *Abhidharma* tvärtom ger instruktioner om hur utövaren skall fokusera på ett föremål för att upplevelsen skillnaden mellan iakttagare och iakttaget objekt.²⁴¹ Dunne menar också att den sistnämnda är inriktad på att utvinna information under meditationen, emedan den förstnämnda går utanför både tid, kognition och all form av värdering, även den värdering som handlar om meditationens kvalitet. Mindfulness kan således härröra till båda dessa inriktningar och även om det i väst vanligtvis talas om en nu-centrerad och ett värderingsfritt iakttagande, behöver det inte vara den enda tolkningen, utan mindfulness kan också, enligt Dunne, inom de buddhistiska traditionerna innebära en mer kognitivt inriktad praktik som rör sig fram och tillbaka i tiden, ger insikter om tankemönster, handlande samt förståelse för hur individen bör förändra sitt beteendemönster för att bli mer etiskt försvarbart.²⁴²

Andrew Olendzki menar att den buddhistiska förståelsen av hur kropp och tanke är sammanlänkande och hur individen genom denna kunskap kan nå en djupare form av tillfredsställelse samt bättre hälsa, är själva hjärtat i den tidiga buddhistiska meditativa traditionen. Tidiga texter har börjat intressera forskare i medicin och psykologi i väst, framför allt för att dessa texter, till skillnad från senare texter som har ett större kulturellt synkretistiskt drag, lyfter fram just lidandet, smärtan och hur dessa kan överkommas oberoende av situation och förhållanden. Buddha själv ansågs kunna se skillnad på vad som egentligen existerar och vad som bara är en illusion och man betonar därför skillnaden mellan de olika *bitar* av information på ett plan och deras organisation och uppbyggnad i förståeliga system på ett annat. Detta anser jag liknar hur neuropsykologin delar upp en upplevelse i perception å ena sidan och den efterföljande imaginära processen då en upplevelse blir kognitiv, å den andra. Motsvarande modell i den buddhistiska förståelsen handlar om att urskilja vad som är *hälsosamt* respektive *ohälsosamt*. Möjligen läser forskare i väst ibland en moralisk aspekt i dessa termer, men väsentligt är, enligt Olendzki, att de flesta buddhister inte behandlar det som ont/gott eller rätt/fel utan som ett neutralt

²⁴⁰ Dunne, 2011:78

²⁴¹ Dunne, 2011:80

²⁴² Dunne, 2011:82

konstaterande av vad som skapar hälsa och inte samt vad som kan framkalla smärta och vad som kan eliminera den. Den betonar också att det handlar om en kunskap och teknik vem som helst kan lära sig, med tålmod och enträget övande. Transformation ligger här i fokus och syftet är att öka medvetenheten hos individen vars natur varken är ond eller god, endast mer eller mindre medveten. Meditation handlar inte om en kognitivt inriktad övning för att befästa en lära, utan syftar istället till att vara ett redskap för att skapa en ”personlig psykologisk transformation” hos individen.²⁴³

Olendzki menar, till skillnad från Dunne ovan, att mindfulness bygger på den meditativa traditionen i *Abhidharma* där skillnaden mellan objekt och subjekt betonas samt den kognitiva process som kultiverar ett särskilt sätt att reagera i förhållande till objektet (känslan, sinnesupplevelsen och tanken). Således handlar mindfulness, enligt Olendzki, om ett särskilt förhållningssätt till objektet i förhållande till vilket man upplever något. Övningarna syftar till att kultivera den process där perceptionen byggs upp till en kognitiv upplevelse på ett hälsosamt sätt.²⁴⁴ Med rätt förhållningssätt kan individen nå insikt, vilket är det som skapar själva transformationen, det yttersta målet för meditationen. Om människan med mindfulness kan iaktta sinnesförnimmelser, känslor och tankar på ett objektivt sätt oavsett situation eller förhållanden, åstadkommer hon endast en personlighetsförändring som är verkligt läkande i den grad detta förhållningssätt också leder till aha-upplevelser och vishet om hur allting förhåller sig, ett slags avskalande av vad som är verkligt och vad som endast är hennes egna konstruktioner av verkligheten.²⁴⁵

Många buddhistister menar att det kognitiva innehållet oftast är omedvetet och att våra handlingar som följer härur inte är annat än betingade reflexer. Sålunda kan en individ agera utan att egentligen vara medveten om vad hon gör, trots att hon upplever att en handling följer en medveten tanke i en ström av medvetna handlingar. Meditationen syftar därför till att medvetandegöra denna process av känslotillstånd som följs av en tanke som i sin tur ger upphov till en vanemässig handling. Genom att träna sig i att inte låta tankar och känslor ta över medvetandet utan att iaktta och befinna sig i ett tillstånd där den egna känslan eller tanken observeras innan den leder till handling och medvetandegörs, kan individen få kontroll över sina reaktioner och sina betingade tanke- och känsloreaktioner.²⁴⁶ Viktigt att betona är emellertid att mindfulness inte enbart innebär en ökad uppmärksamhet på till exempel känslotillstånd som rastlöshet eller ilska. Det handlar istället om att förhålla

²⁴³ Olendzki, 2011:57

²⁴⁴ Olendzki, 2011:56-7

²⁴⁵ Olendzki, 2011:62

²⁴⁶ Olendzki, 2011:64

sig på ett speciellt sätt till ilskan. Istället för att ilskan styr sinnet, blir den i ett tillstånd av mindfulness ett objekt som iakttas och själva känslan, ilskan, förlorar sin kraft. De vanemässiga handlingar som följer reflexmässigt av ilskan ersätts av detta fortsatta iakttagande, en stund efter en annan, som om tiden var uppdelat i ett oändligt antal *nu*. I denna meditativa process av iakttagande inträder, efter övning, glimtar av full förståelse över varats karaktär. Dessa glimtar ökar sedan i kvantitet med mängden träning.²⁴⁷ Så småningom blir det en vana att fokusera sin uppmärksamhet på ett objekt under långa stunder och reagera med *mindfulness* över vad som uppkommer. Detta, enligt Olendzkis tolkning av processen, hälsosamma sätt att förhålla sig, blir sedan efter mycket träning, en vanemässig reaktion hos individen även i vardagliga situationer. Tillsammans med de insikter som kommer genom enträgen träning, kan individen ”optimize the functioning of the mind, and will culminate in its transformation such that unwholesome states can no longer occur at all and the mind will become entirely liberated from its suffering.”²⁴⁸

Olendzki utgår ifrån den meditativa praktik *Abhidharma* beskriver och inte den senare *Mahamudra*. *Abhidharma* har, som nämnts, en dualistisk och inte som den senare, en icke-dualistisk meditativ utgångspunkt, det vill säga man försöker inte sträva efter att förflytta sig till en plats under övningen som befinner sig bortom all dualitet, utan förståelsen av varandets icke-dualism inträder när subjektet iakttar ett objekt för att till slut komma till det uppvaknande som innebär en förståelse av att känslan av att vara ett subjekt, en enskild person som iakttar ett objekt, bara är en illusion.²⁴⁹

Mindfulness såsom den här beskrivits, fokuserar således på att ytterst nå insikt och därigenom transformation. Den definieras utifrån en traditionell beskrivning av *vipassana*-tekniken, emedan andra tekniker såsom *samatha*, handlar enbart om koncentration.²⁵⁰ Dessa två blandas ofta ihop när mindfulness kommer på tal. *Samatha* innebär ett strängt fokuserande på ett enda objekt så till den grad att allt annat försvinner ur perceptionen, såväl känslor som tankar eller yttre objekt eller händelser. I mindfulness som utgår ifrån *Vipassana*-traditionen däremot, uppmärksammar utövaren till exempel på andningen samt på sina känslomässiga och mentala reaktioner och upplever så småningom *tre* karakteristika: 1.alltings obeständighet, 2.lidandet kopplat till attachment samt 3.icke-jag- upplevelsen, det vill säga insikten att min kognitiva upplevelse av varat inte är

²⁴⁷ Olendzki, 2011:65

²⁴⁸ Olendzki, 2011:66

²⁴⁹ Olendzki, 2011:68-9

²⁵⁰ **Vipassana** betyder ”insikt” på sanskrit, anses vara 2500 år gammal och härstamma från Buddha själv. Dess syfte är ett fullständigt läkande av individen, där hon genom meditation kan rena sig själv genom att genomföra meditationstekniken för att uppnå en total frihet ifrån lidande.

detsamma som varat utan enbart en tanke, det vill säga en illusion som inte skall förväxlas med varat självt. En del förväxlar felaktigt mindfulness med ett totalt *accepterande*.

Accepterande är ett tillstånd som uppstår som en naturlig följd av både insikt och koncentration, men är inte mindfulness *per se*.²⁵¹ Genom enträgen uppmärksamhets-övning når utövaren insikt, vilket leder till positiva sideffekter som förbättrad hälsa, accepterande av sin situation och yttre omständigheter, symtombefrielse av smärta och/eller emotionellt lidande, minskade vanemässiga reaktioner av ilska, aversion och impulsivt agerande samt ett annat förhållningssätt till mentala eller emotionella sensationer samt händelser och stressituationer i det dagliga livet. Ett accepterande förhållningssätt är en hjälp för att nå dithän att uppmärksamheten kan hållas kvar emedan objekten (känslor, tankar och externa händelser) kommer och går, utan att utövaren går in i en värderande akt av positiva eller negativa känslor. Syftet är att enbart *iaktta* i ett avslappnat, neutralt tillstånd av uppmärksamhet vad som sker i nuet, få en allt djupare insikt om hur verkligheten egentligen är beskaffad kontra vad som är utövarens egenskapade illusion om verkligheten, se sin samhörighet med allt annat levande och att därigenom dels släppa en attachment till lidandet samt att känna medlidande för andra. En sideffekt är således att uppleva ett större välbefinnande, färre smärtupplevelser, en bättre förmåga att hantera sina känslor, handla mer etiskt samt erhålla en förmåga att vara i nuet även i vardagen. Viktigt att betona är att *uppmärksamhet*, inte är en aktiv kognitiv syssla där individen tänker *om* objekten, utan en ren iakttagelse *att* de existerar. Ett accepterat förhållningssätt låter sinnet vara just så flexibelt att det inte knyter an till endera känslor eller tankar.²⁵²

5.1.2.2 Förståelse av mindfulness inom västerländsk modern vetenskap

Jag gör inte anspråk på att ha något tillskansat mig någon omfattande bild av forskningens syn på mindfulness, för det krävs än mer djuplodande studier än vad utrymmet för denna uppsats tillåter, utan utgår här ifrån ett litet urval av ett antal relativt aktuella publicerade vetenskapliga artiklar. Både empiriska och deskriptiva studier har gjorts inom ett antal vetenskapliga discipliner av mindfulness applicerbarhet i områden så skilda som juridik, sexologi och marknadsföring. Vid en överblick slås jag av hur olika mindfulness uppfattas i respektive område. Inom till exempel sexologi har mindfulness ansetts vara ett redskap för ”sexuella minoriteter” att hävda sin egenart och sina värderingar i majoritetssamhället, men också för att ”assist individuals who are seeking to address potential conflicts between

²⁵¹ Grabovac et al., 2011:158

²⁵² Grabovac et.al., 2011:159

religious and sexual identities.”²⁵³ Hos Jude K. Burgoon et al. förstås mindfulness som ett mer eller mindre medvetet och närvarande sätt att kommunicera på arbetsplatsen och i andra sociala sammanhang. Individen antas ha eller inte ha förmågan att uttrycka sig på ett sätt som inte stereotypiserar, missförstår kulturella olikheter eller är allmänt konstruktivt och effektivt i förhållande till hennes intentioner. Här anser man sig kunna utarbeta ett program som lär individen att vara *mindful* på så sätt att hon kan uttrycka sig väl, kommunicera sitt budskap på ett sätt som inte missförstås och styra sitt agerande på ett effektivt sätt i förhållande till vad hon vill uppnå.²⁵⁴ Karl E. Weick och Ted Putnam vill se mindfulness som en hjälp för organisationsteori att utvecklas på ett nytt sätt. Genom att med hjälp av meditativa tekniker tänker de sig att man i stora organisationer kan gå ”outside the box”, tänka nytt, ta del av den vishet som finns i österländska traditioner och på så sätt tillföra något annorlunda som kan utveckla organisationer i en helt ny riktning av effektivitet, kreativitet och relationer. Mindfulness här innebär en teknik att öppna sig mer inför nya tankesätt, ta sig utanför traditionellt västerländska konceptualiseringar, effektivisera kommunikationen mellan olika befattningar samt utveckla ett mer spontant beslutsfattande.²⁵⁵

Mest förekommande är emellertid studier av mindfulness inom neurovetenskap, klinisk psykologi och psykiatri samt inom symtomreducering inom medicin och odontologi. Synen på mindfulness är här densamma överlag. Mindfulness ses här som ett instrument för bättre välbefinnande, helt eller nästintill helt avskalat från sin buddhistiska kontext och ursprunglig förståelse. Childs menar att mindfulness kan användas i klinisk psykologi i syfte att föra fram individens egna tankar och känslor på ett mer subjektivt sätt. Istället för att klinikern utgår ifrån sin egen föreställningsvärld och tidigare erfarenhet i sin analys av klientens problem, föreslår Childs att han, genom att tillämpa vad Childs ser som mindfulness, kan se klientens problem genom klientens egna ögon. Om klinikern lär klienten att fästa uppmärksamheten på sina känslor och tankar och iaktta dem, kan klinikern därefter få en större tillgång till det material han sedan kan arbeta med.²⁵⁶ Genom att klinikern själv blir mindful (i Childs ögon) får han ett öppnare sinne och kan se djupare in i den individ han arbetar med. När klienten ser sina tankar och känslor på ett mer närvarande sätt, kan han beskriva dem för klinikern som i sin tur är mindful och närvarande för det han hör och kan så starta sin analys från själva *upplevelsen* själv, snarare än ett kognitivt

²⁵³ Tan, 2010:500

²⁵⁴ Burgoon et al., 2000:105,121

²⁵⁵ Weick, 2006:285

²⁵⁶ Childs, 2011:291

innehåll. Vad han menar är att istället för att klienten talar om sina problem utifrån en tolkning av dem, blir själva upplevelsen renare såsom upplevelse utan kognitivt innehåll och därför ett ärligare uttryck som klinikern sedan kan analysera.²⁵⁷ För Childs har västerländsk fenomenologi och mindfulness samma utgångspunkt. Om fenomenologin håller sig på det teoretiska planet och ännu inte har funnit ett tekniskt redskap att använda på ett effektivt sätt i den kliniska verksamheten, är mindfulness dess praktiska motsvarighet. Genom att lära både sig själv och klienten mindfulness, såsom Childs ser den, kan den kliniska verksamheten oavsett inriktning, bli ett sätt att föra in fenomenologin i terapirummet. Sålunda får den rena *upplevelsen* en mer framskjuten position i arbetet, något Childs menar är grunden för att undvika missförstånd, se klienten utifrån hans egen subjektiva erfarenhet och lyfta fram individen själv i terapin.²⁵⁸ Ingen referens till buddhistiskt förståelse av mindfulness görs här lika lite som någon koppling finns till vare sig historisk eller kulturell kontext. Anmärkningsvärt är emellertid att *den personliga upplevelsen* lyfts fram som mer valid än det objektiva förhållningssätt som vanligtvis framhålls inom psykologi och psykiatri.

Jeffrey M. Greeson visar i en jämförande studie av 52 empiriska forskningsprojekt att "cultivating a more mindful way of being is associated with less emotional distress, more positive states of mind and better quality of life /.../ mindfulness practice can influence the brain, the automatic nervous system, stress hormones, the immune system and health behaviours, including eating, sleeping, and substance use, in salutary ways."²⁵⁹ Greeson använder ordet *mindfulness* som en meditationspraktik som gör utövaren mer *mindful*, vilket definieras som en förmåga att vara i nuet, kontrollera sina känslor och ha en utvecklad självmedvetenhet.²⁶⁰ En definition av vad det innebär att vara i nuet eller vad självmedvetenhet är, ges emellertid inte, men dessa tillstånd anses empiriskt mätbara genom olika neurologiska tester. Fokus ligger på symtomreducering där "..." /.../ people with higher level of mindfulness are better able to regulate their sense of well-being by virtue of greater emotional awareness, understanding, acceptance and the ability to correct or repair unpleasant mood states."²⁶¹ Mindfulnesssträning i Greesons definition innefattar också en etisk del av meditationsträningen, *loving kindness meditation*, vilket har visat sig ge en ökad

²⁵⁷ Childs, 2011:294

²⁵⁸ Childs, 2011:293,295

²⁵⁹ Greeson, 2009:10

²⁶⁰ Greeson, 2009:12

²⁶¹ Greeson, 2009:11

förmåga att aktivera delar av hjärnan som handlar om positiva känsloupplevelser i förhållande till andra människor.²⁶²

Greeson visar också att många studier visar signifikanta minskningar av stress och smärta vid regelbunden mindfulnesssträning. Både cellaktivitet vid kroniska sjukdomar såsom reumatism och HIV samt en minskad aktivitet i det parasympatiska nervsystemet har visat sig påverkas av dessa övningar.²⁶³ Vilka faktorer som påverkar vad anger han däremot inte. Intressant är att han endast tar upp symtomreducering vid någon slags meditationsträning. Här finns ingen redogörelse för vilken definition av mindfulness de olika studierna utgår ifrån, ingen beskrivning av vilka övningar som används och inte heller någon form av hänvisning till Buddhismen. Mindfulness uttrycks vara en instrumentell teknik i syfte att få ökad hälsa och ökad livskvalitet. Fokus ligger på själva *effekten* av meditationsträning, men vilket jag har försökt att påvisa här, är definitionen av mindfulness olika beroende på vem som använder den och i vilket syfte. Syftet i de 52 studier som Greeson visar, har utgått ifrån en önskan om att minska olika fysiska och mentala symtom samt öka urvalspersonernas upplevelse av hälsa samt i viss mån förbättra deras sociala relationer. Sålunda är det själva *tekniken* i sig som lyfts fram som väsentlig, upplyft ur sin historiska och kulturella kontext och med en rent västerländsk beskrivning, mätt utifrån västerländska medicinska mätinstrument och därigenom erhållen en viss validitet inom diskursen. Intressant är emellertid att denna studie gjordes för en komplementärmedicinsk tidskrift vilken rör sig i gränzonen till New Age, samtidigt som endast referenser till rena vetenskapliga studier anges utan någon förankring till *traditionen* eller *den personliga upplevelsen*. Möjligen bör man då fråga sig om denna strikta hänvisning till *vetenskaplighet* har att göra med ett behov hos artikelförfattaren av att göra en markering gentemot det näraliggande New Age och därmed enbart luta sig på strikt empiriska vetenskapliga studier inom hjärnforskning, immunologi och neuropsykologi, vilka torde ha hög auktoritet inom majoritetssamhället.

Ruth A. Baer utgår på samma sätt från mindfulness som ett instrument att använda kliniskt och gör en markering gentemot den buddhistiska traditionen. Hon betonar att den buddhistiska mindfulness-tekniken måste sekulariseras innan den kan användas i klinisk verksamhet. Sekulariseringen, menar hon, har gjort mindfulness möjlig att använda på bred basis i det västerländska samhället. Likaså har den förändringen också gjort den neutralt ren på värderingar och religiositet och därför möjlig att studera vetenskapligt och därför möjlig

²⁶² Greeson, 2009:13

²⁶³ Greeson, 2009:14

att användas inom psykologin som måste baseras på klara orsak-verkan modeller. Samtidigt kan man invända emot Baer att en stor del av både psykologisk och medicinskt klinisk baseras på praxis och inte teori. Vidare menar Baer att mindfulness-träning som inte direkt baseras på buddhistiska källor utan på västerländska psykologer som lärt sig metoderna, har anpassat dem till det västerländska samhället och gör dem därför mer lämpade att använda i en västerländsk kontext.²⁶⁴ Samtidigt tillstår hon att en del värdefullt material kan försvinna på vägen och efterlyser ett försök till fördjupad kommunikation med buddhistiska lärare. Å andra sidan menar hon att ett sådant utbyte mycket väl kan visa att den ursprungliga buddhistiska tekniken inte lämpar sig för en västerländsk individ i ett sekulärt samhälle samt att ett sådant försök kan trivialisera originalversionen av mindfulness i den buddhistiska läran. Eftersom den typ av mindfulness som lärs ut inom psykologin med vetenskapligt utprovade steg-för-steg metoder, har visat sig ha en rad positiva effekter för både mental och fysisk hälsa, kommer hon ändå till den slutsatsen att det beprövade inte bör rubbas såtillvida inga justeringar visar sig nödvändiga vid vidare forskning.²⁶⁵ Till skillnad från tidigare forskare erkänner hon vetenskapens inkonsistens med den ursprungliga buddhistiska betydelsen, även om hon framhäver den vetenskapligt beprövade och mätbara metoden framför icke-sekulariserade varianter. Samtidigt öppnar hon upp för dialog med buddhistiska lärare i den mån vad de säger kan korrigeras, sekulariseras och anpassas till det västerländska samhället.

Även om många studier av mindfulness-baserade interventioner inom klinisk psykiatri och psykologi samt neuropsykologi har visat stora positiva effekter för patienter, har fortfarande inte mindfulness som teknik operationaliserats, menar Andrea D. Grabovac et al. och det finns heller ingen komplett modell som täcker de bakomliggande faktorer av de förändringar man har konstaterat under behandling. I brist på kunskap eller intresse för den buddhistiska psykologiska teorin bakom tekniken, har denna mekaniserats och kommit att ses utan kontext. I och med detta anser Grabovac et al. att en stor del av själva tekniken har fallit bort.²⁶⁶ I ett försök att upprätta denna, måste en djupare insikt om de buddhistiska texterna och den buddhistiska psykologin ställas i relation till den kliniska praktiken inom psykologi och psykiatri där man arbetar med mindfulness-baserad intervention. Endast på detta sätt kan man tillgodogöra sig den insikt buddhistisk tradition har tillskansat sig vad gäller transformation, förändring och det väst kallar kognitiv beteendeterapi och

²⁶⁴ Baer, 2011:255

²⁶⁵ Baer, 2011:256-7

²⁶⁶ Grabovac et al., 2011:155

neuropsykologi, vilket hon anser betydelsefullt. Med hjälp av västerländsk forskning kan också en detaljerad förståelse av exakt vilka komponenter inom den buddhistiska modellen som leder till vilka förändringar hos patienten skapas.²⁶⁷ Grabovac et al. gör här ett försök att se den buddhistiska traditionen med dess egna ögon i antropologisk anda, samtidigt som man försöker bevara sin vetenskaplighet, ur västerländsk synvinkel. Om försöken syftar till att göra den buddhistiska traditionen rättvisa eller om det är ett sätt att ge sina egna modeller auktoritet genom att stödja sig på en tradition som har högt sanningsvärde inom vissa delar av den västerländska kulturen är däremot oklart. Däremot är det tydligt att den modell som visas upp här med många hänvisningar till den buddhistiska litteraturen, dock utan referenser, läggs i en västerländsk mall av orsak – verkan samt mot bakgrund av en förståelse av *insikter* som något som för människan framåt, uppåt i evolutionen. Därtill är behovet stort att avskala buddhismen all ontologisk anknytning och istället skapa en ”buddhistisk psykologisk modell, BPM” som enbart syftar till att sätta individen i centrum utan etiska implikationer.²⁶⁸ Etik blir således inte något som handlar om individens relation till samhället, medmänniskorna eller naturen, utan något som kan ge individen mindre skuld känslor, tvivel eller ångest och få henne att känna ökad tillfredsställelse i sitt eget liv. Det är något som rimmar väl med vad jag tidigare tagit upp gällande ondska och etik inom New Age. Eftersom humanismen, som influerat New Age, ställer individen i centrum och bör ha haft ett visst inflytande även i klinisk psykiatri och psykologi, anser jag inte att likheten är särskilt förvånande.²⁶⁹

5.1.3 Tradition, vetenskap, upplevelse

Utifrån vad som ovan beskrivits är det tydligt hur olika författarna definierar mindfulness. Från att vara en ren instrumentell teknik, avskalad all kontext finns det t.ex. hos Grabovac et al. en ansats till att söka efter mindfulness historiska och kulturella rötter. Hon inleder med en lång beskrivning utav de tidiga texterna i *Abhidharma* och menar att västerländska forskare har något viktigt att lära av den buddhistiska traditionen när dess texter läses i sin ursprungliga form och buddhistiska lärare anlitas för att utveckla den västerländska praktiken. Grabovac et al. utgår ifrån buddhismen och gör åtminstone ett försök att sätta på sig Buddhismens egna glasögon för att skapa en modell som kan förstås och accepteras utav

²⁶⁷ Grabovac et al., 2011:154,164-5

²⁶⁸ Grabovac et al., 2011:155

²⁶⁹ Grabovac et al., 2011:155, 166

vetenskapssamhället.²⁷⁰ På samma sätt försöker Dunne lyfta fram den traditionella läran, gör en djupgående beskrivning av dess olika texter och menar att västerländska utövare av mindfulness har ett behov av att förstå den ursprungliga traditionen bakom mindfulness och dess kontext för att förstå hur mindfulness kan användas i en västerländsk kontext. Han försöker inte anpassa mindfulness och skala av den dess ursprungliga innebörd utan syftar till att uppmana västerländska utövare att förstå den på ett mer djuplodande sätt där den nu används inom psykologi, psykiatri, näringsliv och medicin i väst idag. Dunne, liksom Grabovac et al. har ett etiskt perspektiv och försöker inte, såsom New Age i allmänhet att skapa en egen emisk verklighet utav den djupare buddhistiska traditionen.

Den personliga upplevelsen används inte som epistemologisk strategi, vilket inte är förvånande. De vetenskapliga studier som görs på mindfulness på olika sätt, använder förvisso den individuella upplevelsen som ett mätinstrument för hur mycket *mindful* individen har blivit efter upprepad övning. Frågan är hur hög replikerbarheten är på forskningsexperiment där deltagarna skall bedöma grad av uppmärksamhet, icke-reaktivt agerande, icke-dömande och icke-undvikande av svåra situationer de uppnått efter regelbunden övning under forskarnas kontroll. Baer går ingående igenom hur frågeformulär bör konstrueras för att kunna mäta dessa variabler, men frågan kvarstår om resultatet kan replikeras i dessa kvantitativa studier, på det sätt hon försöker framhålla.²⁷¹

Vetenskapen som diskursiv strategi är självklart den överordnande i dessa sammanhang. Samtidigt ställer jag mig frågan varför just mindfulness väljs ut som lämplig för det västerländska samhället och inte t.ex. meditativa tekniker som kan finnas hos till exempel samerna eller bland ursprungsbefolkning i Afrika, för att inte tala om den egna västerländska mystiken. Det intresse som New Age visat för ett urval traditioner där Tibet och Indien tillsammans med Nordamerikansk indiankultur, har fått fäste även i vetenskapliga sammanhang. Intresset för Tibet och Indien kan omöjligt ha valts ut för att just dessa länders traditioner kan anses vetenskapligt ha en större potential i västerländska sammanhang än till exempel den ortodoxa kyrkans meditativa praktiker. Om New Age gjorde en markering gentemot den traditionella kristenheten genom att välja ut exotiska kulturers ontologier och praktiker och sekularisera dem, finns en liknande tendens hos vetenskapsvärlden. Om New Age anpassade innehållet de fann i t.ex. buddhism och hinduism till sina egen historiska rötter inom esoterismen samtidigt som de sekulariserade innehållet för att anpassa det till det moderna samhället, hämtar nu psykologi och psykiatri,

²⁷⁰ Grabovac et al., 2011:156

²⁷¹ Baer, 2011:246

liksom management och kommunikationsvetenskap tekniker som de anpassar efter sitt eget syfte och sekulariserar innehållet för att det skall bli acceptabelt inom den egna diskursen. Med detta i bakhuvudet är det intressant att se hur forskare som t.ex. Baer och Childs bedömer sig kunna plocka ut en tradition ur sin kontext och skala av den dess religiösa innehåll för att den därmed skall bli helt och fullt vetenskaplig.²⁷² Blir en teknik mer vetenskaplig och mer trovärdig om man blundar för hur den förstås i sin ursprungliga kontext?

5.2 Mindfulness i New Age litteratur

5.2.1 Introduktion

De fem böcker jag har valt har alla legat på olika bokhandlares fem eller tio-i-topplistor i ämnet mindfulness under genren New Age på Amazon, Adlibris och Barnes & Noble i augusti 2011. Jag valde verk som låg bland de fem första på alla dessa listor 28 augusti 2011, se detaljerat urval under metod i inledningskapitlet. Den kanadensiske, ursprungligen tyske, författaren Eckhart Tolle (1948-) är författare till *The Power of Now*, först utgiven 2009 samt *A New Earth* (2008) som sålts i över tre miljoner respektive fem miljoner exemplar. New York Times utsåg honom 2008 till ”the most spiritual influential person in the USA”. I samband med att han skulle slutföra sin doktorsavhandling, drabbades han av en depression, vilket resulterade i att han genomgick, vad han själv menar var, en andlig transformation till upplysning. På hans hemsida beskriver han sitt mål och syfte med sin undervisning: ”the transformation of consciousness and the arising of a more enlightened humanity.”²⁷³ *The Power of Now* handlar om den närvaro individen kan uppleva då hon stannar upp och fokuserar på nuet. Häri ligger en transformativ upplevelse som leder till djupa insikter om livet och varat, upplevelser som Tolle redan erfarit och därför försöker berätta om.

Titti Holmer är författare till *Lycka Nu – En Praktisk Guide i Mindfulness* (2009). Holmer är psykologi och bygger sina utsagor på egna erfarenheter i sin psykoterapeutiska verksamhet. Hon beskriver mindfulness som en ”teknik” som kan reducera bl.a. stress, ångestsyndrom, känslöstörningar, negativa känslor och olika former av missbruk. Lycka är för Holmer det fysiska tillstånd av balans individen kan nå om hon använder sig av mindfulness i vardagen.²⁷⁴ Den vietnamesiske, sedan 1973 landsförvisade, zen-

²⁷² Baer, 2011:257

²⁷³ <http://www.eckharttolle.com/about/eckhart> (11 12 23)

²⁷⁴ Holmer, 2009:11

buddhistmunken Thich Nhat Hanh (1926-) är författare till många verk därav *The Miracle of Mindfulness* (2008) och *Peace is Every Step* (1992) är bland de mest sålda. Hanh grundade två buddhistkloster i Frankrike på 1960-talet och nominerades till Nobels fredspris av Martin Luther King 1967.²⁷⁵ Bhante Gunaratana har skrivit *Eight Mindful Steps to Happiness* (2001), *Beyond Mindfulness in Plain English* (2009), *Journey to Mindfulness* (1998) samt det verk jag valt till min undersökning som nu låg bland de fem bäst säljande: *Mindfulness in Plain English* (2000). Gunaratana blev buddhistmunk vid 12 års ålder, levde som missionär i Indien och Malaysia innan han kom till USA 1968 där han blev generalsekreterare för Buddhist Vihara Society of Washington DC. Han har också en filosofie doktorsgrad i psykologi från American University och har undervisat i Buddhism på samma Universitet. 1982 grundade han ett retreatcenter i Virginia där han har undervisat sedan dess.²⁷⁶ *Mindfulness in Plain English* är avsedd som en introduktionsbok i mindfulness med en mängd detaljerade instruktioner till olika övningar tillsammans med detaljerade beskrivningar om hur dessa övningar skall förstås. Kontexten utges för att vara den ursprungliga buddhistiska och övningarna anges tagna ifrån denna tradition.

Under läsningen har jag upptäckt en del tydliga skillnader som jag nedan beskriver och det blir uppenbart vid en jämförelse hur olika mindfulness tolkas av de olika författarna. Holmer för in hela sin kognitiva terapeutiska arsenal i detta begrepp, emedan Hanh beskriver mindfulness utifrån en utgångspunkt som ligger betydligt närmare Buddhismen, i det här fallet influerad av både Mahayana och Theravadabuddhismen. Mitt fokus ligger här på författarnas uppenbara skillnader i vad som läggs i begreppet mindfulness, hur man hävdar sin ståndpunkt genom att luta sig på de tre diskursiva strategier jag i denna uppsats utgår ifrån samt hur man använder sig av tankar och koncept som finns inom New Ages idétradition. Således gör jag både en tematisk analys för att se vilka tankar man lägger vikt vid och utifrån vilka man förklarar vad mindfulness är, samt en analys av hur de diskursiva strategierna utnyttjas av författarna.

5.2.2 Tematisk genomgång

5.2.2.1 Kulturkritik

Utgångspunkten för samtliga författare i undersökningen är att individens liv i det moderna samhället är allt annat än lätt. Alla utom Holmer uttrycker en viss kulturkritik, men endast Hanh gör jämförelser med andra kulturer där man lever på annat sätt för att ge en vink om

²⁷⁵ <http://www.hartford-hwp.com/archives/45a/025.html> (11 11 30)

²⁷⁶ Gunaratana, 2011:207

hur samhället och människorna skulle kunna leva. Resterande författare utgår ifrån att det moderna livet är det liv som skall levas, om än det kan förbättras i mångt och mycket. Holmer kritiserar inte samhället alls, utan talar om ”vi” och om ”oss” och hon identifierar sig med läsaren: ”Vi är så gott som alltid i våra tankar. Det är svårt att separera sig från dem.”²⁷⁷ ”Under de senaste 50 åren har det skett en nedmontering av samhällets sociala strukturer som förr gav oss en känsla av gemenskap och kontinuerlig kontakt med andra människor.”²⁷⁸ Genomgående finns det hos Holmer en tanke att samhället må ha förändrats, men att denna förändringar var oundviklig och hon beskriver det moderna samhällets vara som något naturligt, inte värt att kritisera och individen behöver och skall finna lyckan och ro mitt i detta moderna samhälle precis så som det ser ut idag: ”Förr hade vi vår klan eller stam, idag har vi vår arbetsplats, vår familj och våra vänner.”²⁷⁹ Samhället har gått mot denna utveckling och vi har inte det vi hade, men vi har istället något annat som kan fylla samma behov. Det är upp till individen att ställa sig frågor som: ”om du skulle bli pank, finns det någon där som lånar dig pengar?”, eller ”har du någon som älskar dig?”²⁸⁰ Är svaret på dessa frågor ”nej” är det individens sak att ändra på detta. ”I avsnittet ’Du duger’ kan du läsa mer om hur du kan öka din självkänsla och din upplevelse av värdefullhet.”²⁸¹ Kritiken är således inte riktad till samhället, utan hon vänder sig till individen med uppmaning till henne om att själva styra sitt liv dit hon vill ha det eftersom ansvaret för hennes välmående ligger helt hos henne själv. Problemet är således inte samhällsutvecklingen, utan individen, hur individen anpassar sig efter rådande omständigheter med undermeningen att där alltid finns bättre sätt att tänka och känna.

Gunaratana däremot, är ytterst kritisk till det västerländska samhället och den moderna människans sätt att leva sitt liv. ”Life seems to be a perpetual struggle, an enormous effort against staggering odds.”²⁸² Hela hans verk genomsyras av samhällskritik och han återkommer ofta till hur samhället *bör* se ut och hur vilsen den moderna människan är i sin kultur: ”Watch the news on TV. Listen to the lyrics of popular songs. You find the same theme repeated over and over in variations: jealousy, suffering, discontent, and stress.”²⁸³ Problemet, som han ser det, ligger i hur västerlänningen ser verkligheten och sig själv, hur hon vänder sig bort från varat såsom det *är* och lever i en lögn. Hon går i gamla

²⁷⁷ Holmer, 2009:161

²⁷⁸ Holmer, 2009:70

²⁷⁹ Holmer, 2009:71

²⁸⁰ Holmer, 2009:71

²⁸¹ Holmer, 2009:74

²⁸² Gunaratana, 2011:3

²⁸³ Gunaratana, 2011:3

mönster, är fast i sökandet efter materiella mål och strävar efter sådant som hon felaktigt tror skall ge henne lycka: "We build skyscrapes and freeways. We have paid vacations, TV sets; we provide free hospitals and sick leaves, Social Security and welfare benefits /.../ Yet the rate of mental illness climbs steadily, and the crime rates rise faster."²⁸⁴ Han konstaterar: "Something is not working /.../ We build a whole culture around hiding from it, pretending it is not there, and distracting ourselves with goal, projects and concerns about status."²⁸⁵ Människor lever bakom en mask, inte autentiskt, för Gunaratana. De verkar ha det bra på utsidan, kämpar bakom en lögn, men lider på insidan och avskärmar sig från det sanna livet. I denna kamp känner hon sig fragmenterad i de många olika roller av falska jag hon tvingar sig själv att spela, men förstår ändå inte varför hon mår så dåligt som Gunaratana menar att hon gör.²⁸⁶

Kabat-Zinn följer Gunaratanas tankegångar. Boven är den vetenskapliga utvecklingen som skapat ett dualistiskt, fragmenterat och tekniskt samhälle där människan ses som en maskin, utan tillhörighet i den större verkligheten, isolerad från andra och dessutom själv uppdelad i psyke – kropp. Detta är, enligt honom, en desillusionerad vetenskap som hör hemma i 1960-talet och inte i modern tid.²⁸⁷ Lösningen ligger för både Kabat-Zinn och Gunaratana hos individen, inte i större samhällsförändringar. Om varje människa börjar söka inåt, mediterar, förstår vad hon gör och hur allt hänger ihop, hur verkligheten *egentligen* är beskaffad, kan hela kulturen ändras och bli hel och frisk igen.²⁸⁸ När allt fler människor kommer till insikt kommer det gamla paradigmet att falla och ett nytt att byggas upp där varje individ ser sin del i helandet av kosmos, där fokus ligger på hälsa istället för det patogena i människan, där kropp-psyke-ande hör ihop och där relationer betonas istället för dualism och reduktionism.²⁸⁹ I ett sådant samhälle kan människan uppleva sann lycka och befrielse, istället för att vara, såsom Gunaratana uttrycker det: "You are a mess."²⁹⁰

Människosynen må vara, vid en första anblick, pessimistisk, men där finns samtidigt en optimism i hur möjligheterna framställs. Människan behöver bara komma till insikt, vilket hon inte behöver ett livslångt sökande som inom Buddhismen, utan kan t.ex. gå en 8-veckors kurs i något av Kabat-Zinns stresscentra och där finna hur hennes liv plötsligt

²⁸⁴ Gunaratana, 2011:7

²⁸⁵ Gunaratana, 2011:2

²⁸⁶ Gunaratana, 2011:4

²⁸⁷ Kabat-Zinn, 2009:186,191

²⁸⁸ Gunaratana, 2011:7,9; Kabat-Zinn, 2009:27

²⁸⁹ Kabat-Zinn, 2009:192,196

²⁹⁰ Gunaratana, 2011:1

förändras dramatiskt. För Kabat-Zinn är steget inte längre långt mellan det gamla paradigmat ras och det nya uppbyggnad. I själva verket lever det nya parallellt med det gamla och det förra påminner ständigt det senare om att de har en större förmåga att bota, särskilt de kroniska sjukdomar som den traditionella medicinen inte rår på. Eftersom den nya medicinen erkänner sinnets roll i läkningsprocessen, inte delar upp människan i delar, utan hela tiden anlägger ett helhetsperspektiv på människan, hennes kropp-psyke-själ samt hela hennes livssituation, sker mirakel varje dag.²⁹¹

Även Tolle är starkt kritisk till den moderna kulturen. Han menar att människan lever i en myt där hon tror sig vara separerad med andra och med naturen, liknande det perspektiv de föregående två författarna hade. Människan är starkt indoktrinerad i en falsk illusion där hon identifierar sig med sitt ego, det hon äger, det hon tror på samt vad hon presterar. Han går så långt att han säger att egot styr henne, hon är dess *slav* och i en värld full av egon, vilket han menar att det moderna samhället är, förekommer ondskefulla handlingar.²⁹² Så länge individen är bunden till formen, är hon ”slav” och ”tiggare” trots sin rikedom. Samtidigt finns denna positiva känsla för människan även hos Tolle, då han menar att varje individ förr eller senare kommer till en punkt då hon måste vakna eftersom hon mår så dåligt, men inte själv är medveten om det.²⁹³ Att människan egentligen mår dåligt även om hon är ovetande, förkommer hos alla de tre sistnämnda författarna. På samma sätt som människan inte insett att hon lever i en illusion på grund av att hon är indoktrinerad av samhället, är hon också blind inför sina sanna känslor och verkliga tankar. Problemet ligger i att hon ännu inte har förenats med den del av henne som är hennes äkta jag: det inre jaget. Så länge hon är avskärmad ifrån den delen av sig själv och lever såsom samhället vill att hon skall leva, som en robot, kommer hon inte att kunna se sin relation till allting och alla andra och dömer därför, värderar och kategoriserar allt hon ser. Detta förhållningssätt är hennes fall, såvida hon inte vaknar.²⁹⁴

Thich Nhat Hanh som lever i exil utanför en västerländsk modern metropol, men med samtidig stark anknytning till sitt hemlands kultur, skriver på ett litet annat sätt än de övriga författarna. Han utgår inte ifrån en uttalad samhällskritik i sina beskrivningar av verkligheten, gör inte mer än ett fåtal jämförelser med det moderna västerländska liv han ser omkring sig, på flygplatsen, i ett konferensrum i USA, tillsammans med sin västerländska vän. Han utgår ifrån sin värld i klostret och beskriver detta lyriskt, samtidigt som han varnar

²⁹¹ Kabat-Zinn, 2009:187

²⁹² Tolle, 2011:12,10,27

²⁹³ Tolle, 2011:9,110

²⁹⁴ Gunaratana, 2011:4

för hur fragmenterad människan kan bli om hon inte mediterar, lever omedveten och inte är mindful. Sålunda ser jag en viss kulturkritik bakom hans ord, även om han inte pekar ut just det västerländska samhället, utan talar om mänsklighetens svagheter i stort, men jag anser det viktigt att beakta att han lever i en västerländsk kontext och således bör ha färgats av denna till viss del. Han nämner t.ex. på ett par ställen hur mycket lättare han själv har att relatera till och umgås med barn än vad deras västerländska föräldrar har som inte lever i regelbunden meditation och mindfulness.²⁹⁵

5.2.2.2 Verklighetsbild

För Hanh är verkligheten bortom varje koncept och kategorisering. Värderingar undanhåller människan från den sanna realiteten och sålunda finns det heller inget, menar han, pessimistiskt eller optimistiskt sätt att leva livet som är bättre eller sämre än det andra. I nästa mening betonar han emellertid att man inte kan leva som pessimist och uppleva verkligheten som den är. Varje dag är ett mirakel och att vara mindful innebär att kunna känna det.²⁹⁶ Fokus för honom ligger i att se hur allting hänger samman, hur varje människa och blad är delar av samma och människan kan uppleva varats karaktär bara genom att betrakta ett bord och se att hon och bordet hänger ihop, att de är båda delar av samma helhet.²⁹⁷

För Jon Kabat-Zinn är världen en mirakulös plats och såtillvida människan kan uppleva den helhet, *wholeness*, där alla delar hänger samman i ett integrerat holografiskt system, kan hon hela sig själv. Varje individ är således ett självförsörjande system som speglar helheten och är kopplad till alla andra självförsörjande system i ett större kosmos. Delarna bär således information om helheten och på det sättet kan människan blicka in i sig själv och förstå världens *wholeness*.²⁹⁸ Eftersom kosmos är komplett, är också individen komplett i sig själv och hon kan finna sina inre helande krafter den dag hon ser helheten. Således handlar medicinen inte om att *bota*, utan om att hjälpa patienten att läka sig själv. Här ligger för Kabat-Zinn skillnaden mellan konventionell medicin och det paradigm han säger sig förestå på sina stresskliniker.²⁹⁹ Här finner vi likheter med vad jag tidigare tagit upp där holistiska förespråkare i New Age lyfter fram healerns *illumination-process* och inte

²⁹⁵ Hanh, 2008:2,57

²⁹⁶ Hanh, 2008:12

²⁹⁷ Hanh, 2008:47-8

²⁹⁸ Kabat-Zinn, 2009:154-7,163

²⁹⁹ Kabat-Zinn, 2009:164

hennes egen förmåga att läka. Istället läggs ansvaret och förmågan hos patienten själv emedan healern endast väcker patientens egna läkande krafter.³⁰⁰

Gunaratana beskriver hur smärtan och lidandet har sin grund i den illusion av verkligheten mänskligheten och det västerländska samhället i synnerhet, lever i. Den yttre världen består av förändring, men bakom dessa förändringsprocesser ligger en oföränderlig, *sann* verklighet som människan kan erfara om hon bestämmer sig för att enträget träna sig i att se igenom illusionen. Så länge hon fortsätter att kategorisera, värdera, selektera bort och dela upp verkligheten i fack och delar, kan hon inte se saker sådana de *är*.³⁰¹ Den *sanna* verkligheten innehåller inte denna variation av fenomen som illusionen förblindar oss med, utan den inger frid och stillhet. Det är då vi blir de vi *är* och då vi når harmoni.³⁰²

Verkligheten är varken gudomlig eller materiell, den existerar och kan upplevas i den neutrala värdering vi kan nå om vi mediterar. Den är inte heller vare sig ond eller god, till skillnad från den verklighet Tolle beskriver där Tolle gör en skarp distinktion mellan materiell verklighet å ena sidan och *sann, gudomlig* verklighet å den andra.³⁰³ Hennes verkliga jag kan människan uppleva när hon vaknar från sin illusoriska verklighet och följer här Kabat-Zinn och Gunaratanas tankar om verkligheten som en lidandets illusion. Så länge hon är fast i egots värld där allting är isolerat från varandra i en fragmenterad värld, kan hon inte uppleva den helhet som hon är en del utav.³⁰⁴ När hon insett vem hon är, ser hon också att hon är en komplett och hel individ som redan har allting hon längtar efter. Tolle själv har upplevt detta och menar därför att det han skriver kan väcka det falska som genomsyrar människan så att hon får se hur fången hon är i egots grepp.³⁰⁵ Detta till synes elitistiska synsätt följs av en demokratisk tanke: eftersom Tolle själv upplevt detta och människan i grunden är god, kan hon, det vill säga alla, uppleva samma sak som Tolle själv.

Talet om egot känner vi igen från tidigare kapitel. Tolle följer här vad Heelas tog upp om vanliga teman inom New Age: samhällets indoktrinering, individens sökande efter sitt sanna, autentiska jag, identifieringen med det falska egot och människans inre godhet.³⁰⁶ Det ligger också i linje med HPM-influerade terapier som syftade till att befria människan från

³⁰⁰ Hedges & Beckford, 2000:179

³⁰¹ Gunaratana, 2011:4,19,29

³⁰² Gunaratana, 2011:37

³⁰³ Tolle, 2011:18

³⁰⁴ Tolle, 2011:149

³⁰⁵ Tolle, 2011:4-5

³⁰⁶ Heelas, 1996:63

hennes falska identifiering, hjälpa henne att nå sitt egentliga jag och därigenom frigöra hennes inre potential och gåvor.³⁰⁷

Återigen skiljer sig Holmer ut sig och antar här ett förhållandevis traditionellt vetenskapligt perspektiv där verkligheten är uppbyggd av orsak-verkan, utan övernaturliga förklaringar och inte heller med utgångspunkt i en verklighet bakom den vi uppfattar med våra ögon. Istället för att passivt se realiteten såsom den är, uppmanar hon människan att ta kontroll över sin situation, se framåt och på ett aktivt sätt träna upp sin impulskontroll och därmed styra sitt liv. Här handlar det inte om att känna sig komplett såsom hon är, utan hon utgår ifrån utvecklingspsykologin som säger att vår personlighet grundläggs i barndomen, men att den vuxna sedan kan påverka sig själv genom aktiva initiativ och viljekraft.³⁰⁸ Religion ser hon som någonting bra, men inte för att det visar en annan verklighet än den vi har för handen, utan helt enkelt på grund av dess avslappnande effekter på människan.³⁰⁹ Trots att Holmer anstränger sig för att vara vetenskaplig och neutral ser vi här ändå spår av den individualisering och självetik som kännetecknar New Age, vilket förvisso kan vara karakteristiskt för det moderna samhället i stort. Här bör vi dock påminna oss om att Heelas såg New Age som en radikaliseringsströmning som redan finns i det moderna samhället.³¹⁰ Jag skulle vilja se det som en sakralisering av de sekulära värderingar och idéer som fått en ”neutral” stämpel i det sekulariserade samhället efter Upplysningen. Frågan är om orsaken ligger i att människor söker en djupare mening i det vardagliga livet när detta skrapats fri från alla känslor och värderingar och när religiositet nästintill fått en dålig klang i det offentliga rummet.

För Holmer är det viktigt att skilja verklighet från fantasi. Hennes syn på vad som är sant följer emellertid inte den buddhistiska synen på det kognitiva innehållets illusoriska karaktär, eftersom det för Holmer inte finns någon sanning bortom det våra sinnen kan se och uppfatta. Vetenskaplig empiri kan kartlägga verkligheten bortom våra tankar, enligt Holmer, medan det för buddhisten handlar om att se en verklighet bortom alla de fenomen som passerar vårt synfält. För att ytterligare klarlägga: för Holmer handlar det om att dissekera världen i delar, kartlägga orsak-verkan för att därefter skapa förändring, ofta genom ett mer positivt tankesätt. Huruvida det kan fastslås att en positiv syn på sin situation ligger närmare verkligheten eller inte, nämner hon inte, däremot att vetenskapen

³⁰⁷ Hedges & Beckford., 2000:201-2

³⁰⁸ Holmer, 2011:200

³⁰⁹ Holmer, 2011:195

³¹⁰ Heelas, 1996:142-4

har bevisat att en positiv syn på livet ger en ökad känsla av lycka.³¹¹ Den här tankegången är mycket karakteristiskt för Holmer. Först inleder hon med att tala om att kunskap om verkligheten fås genom empiri och att det enda vi kan veta är det våra sinnen kan berätta för oss. Därefter förklarar hon att det är viktigt att se verkligheten såsom den är och att utröna vad som är orsak och verkan. I det nästa ger hon bevis för att positiva känslor ger ett större välbefinnande. Här anser hon sig ha vetenskapliga bevis för att klienten, genom att ändra sina tankar om verkligheten, kan må bättre. I mina ögon försöker hon således att få klienten att skapa en illusion om verkligheten, något som hon inledningsvis tog avstånd ifrån. Jag kan heller inte se hur vetenskapen har bevisat att en individ genom att *förändra* sina tankar kan må bättre, enbart att själva lyckokänslan ger ett större välmående. Processen i sig, det medel Holmer presenterar för läsaren, ger hon därmed inga vetenskapliga belägg för.³¹² I Gunaratanas ögon skulle förmodligen Holmer vara fast i jagandet efter den ena illusionen efter den andra och därför låsa fast sina patienter i ytterligare lidande i hennes försök att hjälpa dem att byta ut olika verkligheter (illusioner) mot varandra.³¹³

För Hanh, Tolle och Gunaratana är själva målet att se verkligheten såsom den är, i och med att befrielsen från illusionen ger människan frid och därmed lycka. Det handlar för dem om att se den helheten som existerar bortom den fragmenterade värld tankarna skapar.³¹⁴ Kanske är det just detta som lockar den moderna västerländska människan i ett samhälle av förändring och globalisering. Att se det moderna samhället som mekaniserat, värderingsfritt och avskalat all mening samt människan i den som alienerad och fragmenterad, i sökande efter sin sanna identitet, är ett tema som går igen inom New Age sedan 1960-talets motkulturella rörelse, enligt Kyle.³¹⁵ Om människan verkligen upplever sig som fragmenterad i en värld av ständiga förändringar där hon ständigt måste byta roller och där förutsättningarna skiftar kontinuerligt, finns det förmodligen en dragningskraft i den känsla av helhet, frid och stillhet som Hanh, Tolle och Gunaratana beskriver som sitt mål. Frågan kvarstår emellertid dels om det är ett vanligt tillstånd som står i relation till det uppsving mindfulness och andra, liknande metoder har fått i dagens samhälle och dels om denna inre känsla är en effekt av hur samhället ser ut på 2000-talet med globalisering, pluralism och informations-stress. Redan Romantiken på 1700-talet, liksom teosofin och Quimby på 1800-talet lyfte upp samma problem och försökte lösa det på ett liknande sätt,

³¹¹ Holmer, 2011:161,175

³¹² Holmer, 2011:184

³¹³ Gunaratana, 2011:2-4

³¹⁴ Hanh, 2008:56

³¹⁵ Kyle, 1995:50-2

genom att peka på samhällets mekanistiska, ytliga verklighetssyn utan meningsinnehåll, på verklighetens egentliga monistiska grund, på den frid som kommer då människan är i balans med sitt inre och med naturen och genom att framhålla det läkande i att försätta sig i någon form av meditativ process.³¹⁶

5.2.2.3 Tankens kraft

För Holmer löses problem kognitivt. Mindfulness för henne är att observera tankarna för att sedan byta ut de som är destruktiva mot de tankar som kan ge lycka. Det handlar inte heller om ett neutralt iakttagande, utan om en kognitiv process där tankarna ses, förstås och värderas som bra eller dåliga varefter lämplig strategi utifrån vilket scenario som är mest sannolikt *tänks* ut.³¹⁷ När individen iakttar sin tankar, som hon menar är illusioner, kan individen byta ut de illusioner som är destruktiva mot sådana som gör henne glad och därigenom ta kommandot över sitt liv och sin tankesfär.³¹⁸ För Tolle är det själva denna tankeprocess som skapar problemen i första hand. Hjärnans eviga malande och analyserande är upphovet till människans olycka och han ser människosläktet som ett dåraktigt släkte.³¹⁹ Människans sanna intelligens kommer inte från intellektet utan från ett Högre medvetande som hon kommer i kontakt med genom sin intuition. Djurvärlden har här ett företrädare, enligt Tolle, framför människan som är fastlåst i sitt intellekt. ”I have lived with several Zen masters - all of them cats. Even ducks have taught me important spiritual lessons.”³²⁰

För Holmer är det upp till varje individ att skapa mening kring neutrala upplevelser och att konceptualisera livshändelser på ett, för individen, funktionellt sätt. Negativa tankar och känslor hanteras bäst antingen genom att tänka annorlunda alternativt genom att öka sin aktivitetsnivå i vardagen, genom att utöka schemat. Fler aktiviteter ger bättre välmående, genom Holmer.³²¹ Lyckokänslan och de positiva tankarna kommer genom yttre stimulans.³²² Hon befinner sig här långt ifrån resterande författare som betonar vikten av kroppslig och mental stillhet för att nå djupare insikt och därigenom välmående. För Holmer är således mindfulness inte form av meditation utan en kakafoni av olika medel för att nå lycka, där en full almanacka är ett tillvägagångssätt.

³¹⁶ Hanegraaff, 1998:460,487; Heelas, 1996:33

³¹⁷ Holmer, 2011:165

³¹⁸ Holmer, 2011:191-2

³¹⁹ Tolle, 2011:52

³²⁰ Tolle, 2011:157

³²¹ Holmer, 2011:192,211

³²² Holmer, 2011:212-3

Lycka är en kroppslig sensation för Holmer, liksom alla andra känslor. Känslor genererar tankar och inte tvärtom.³²³ Samtidigt är hon motsägelsefull eftersom hon också hävdar att vetenskapen har bevisat att positiva tankar ger lycka. Om individen kan ändra sitt välmående genom att analysera och ändra sitt kognitiva innehåll borde det rimligtvis vara tanken som ger känslan och den kroppsliga sensationen, men för Holmer är det kroppen som är källan till känslan som i sin tur är källa till tanken. För att skapa denna fysiska sensation hon kallar ”lycka” genom mindfulness, viker hon ett helt kapitel åt konsten att lära känna sin sexualitet som ett sätt att bli mindful.³²⁴ Eftersom hon ofta uttrycker att allt kan reduceras till fysiska sensationer och då i stort sett varje kapitel anknyter till medicinska studier är det ingen tvekan om att hon utgår ifrån eller försöker utgå ifrån ett medicinskt biologiskt vetenskapligt perspektiv, vilket är långt ifrån övriga författares förståelsehorisont, liksom New Age generellt där tankens kraft är central, vilket jag har försökt att visa.³²⁵

För Kabat-Zinn är det kroppen som påverkas av tanken och känslorna, inte tvärtom. Således är det också viktigt för Kabat-Zinn att patienterna har rätt attityd till behandlingen och övningarna för att rätt effekt skall kunna uppnås. Ett grundläggande förhållningssätt av *icke-dömande, passivitet i förhållande till viljan, acceptans* samt en förmåga till att *släppa taget*, är förutsättningar för att individen överhuvud taget skall kunna lära sig mindfulness. Dessa förhållningssätt hjälper henne att sluta kategorisera och konceptualisera världen, öppna henne för något mer än sin kognition.³²⁶ Höga förväntningar kan skapa blockeringar som hindrar henne från ett effektivt resultat och tankarna skapar illusioner som låser fast och stagnerar hennes andliga utveckling. Samtidigt motsäger han sig själv, likt Holmer, eftersom han lyfter fram att vetenskaplig forskning har visat att rätt tankar skapar hälsa och att känslor och tankar tillsammans kan läka sjukdomar om de är av det rätta slaget.³²⁷ Här finns således både en idé om att tanken skapar en negativ och ohälsosam illusion för människan av vilket slag den än är, samtidigt som denna illusion om den är positiv, kan medverka i en läkningsprocess.³²⁸

En liknande motsägelse finner jag hos Gunaratana som förklarar för läsaren vikten av positiva affirmationer innan hon börjar meditera för att meditationen skall få ett effektivt resultat. Han skriver att hon bör säga till sig själv ”*may I be well, happy, peaceful*” innan hon börjar meditera, samtidigt som han uttrycker på ett annat ställe att det är tankarna

³²³ Holmer, 2011:32

³²⁴ Holmer, 2011:51

³²⁵ Heelas, 1996:54

³²⁶ Kabat-Zinn, 2009:33

³²⁷ Kabat-Zinn, 2009:204

³²⁸ Kabat-Zinn, 2009:201

som skapar den illusion av verkligheten som skapar lidandet.³²⁹ Både Kabat-Zinn och Gunaratana följer å ena sida New Age och New Thought-rörelsens syn på positiva tankars kraft, samtidigt som de å den andra sidan menar, enligt ett buddhistiskt perspektiv, att tanken skapar en illusion av verkligheten och därför förorsakar smärta och vilsenhet. Människan uppmanas så att själv skapa sin verklighet och sitt välmående genom att aktivt ändra sina tankar och känslor, samtidigt som hon bör försöka se bakom den illusion som tankarna försöker förvillan henne i.³³⁰

Även hos Tolle finns denna ambivalens inför tanken. Sinnet är det individen måste befria sig ifrån och det som stjäl hennes uppmärksamhet ifrån nuet. När människan är i tanken tar hon sig bort ifrån nuet, till ett *då* eller till ett *sen* och missar frälsningen som endast kan erfaras i nuet. Om människan ”i eoner” har tänkt och därför varit omedveten, har hon nu, enligt Tolle, kommit till en plats i utvecklingen då hon bryter detta ”mind-pattern” och vaknar till medvetenhet, slutar värdera och kategorisera, utan accepterar och inser att det inte finns något gott eller ont, bara det som *är*.³³¹ Samtidigt skriver han att individen måste bli medveten om sina känslor och tankar och göra sig av med de negativa sådana. Som svar på denna motsägelsefullhet svarar han att ”the polarity was created at an earlier stage when the mind judged the present moment as bad: this judgment then created the negative emotion.”³³² Här har vi evolutionstanken som är så påfallande inom New Age, vilket jag tidigare visat. Människan befinner sig äntligen på evolutionens topp där hennes medvetande äntligen är moget för att ta emot sanningen. I den nya eran finns ingen dualism, endast ett holistiskt tänkande där helheten bakom alla motsägelsefullheter äntligen visar sig.³³³

Kabat-Zinn, Gunaratana och Tolle inleder sina verk med att utförligt analysera hur tanken skapar det fragmenterade negativa samhälle vi ser idag: ” /.../ has created a very unhappy and extraordinary violent civilization that has become a threat not only to itself, but also to all life on the planet”, men de är uppenbarligen influerade av denna civilisation och använder sig av tankar som både är en del av moderniteten och en reaktion emot den.³³⁴ Titti Holmer som försöker att utgå ifrån en biologisk vetenskaplig syn på människan, det vill säga utifrån vetenskapssamhället, det som övriga författare vänder sig emot, är samtidigt influerad av New Ages tankar vilket visas genom att hon blandar in *tankens makt* och visar på hur denna bör användas för att förändra en människas liv. Tydligt är således, i mina ögon,

³²⁹ Gunaratana, 2011:85,37

³³⁰ Gunaratana, 2011:96

³³¹ Tolle, 2011:52,67

³³² Tolle, 2011:66

³³³ Hanegraaff, 1998:349

³³⁴ Tolle, 2011:63

hur samtliga författare är påverkade av det moderna västerländska samhället vare sig de vänder sig emot eller är för detta. Deras åsikter tar sin avstamp i detta samhälle och inte i det indiska eller tibetanska. Hanh står emellertid både med foten i den västerländska och i den vietnamesiska, men förmodligen skulle verket aldrig ha skrivits om han befann sig i Vietnam, eftersom den proklamerar för ett visst tankesätt som i hans ögon står i motsats till det västerländska. Samtliga författare utom möjligen Hanh är dessutom influerade av och framför åsikter som tillhört det västerländska samhället sedan Quimbys 1800-tal och detta trots att de försöker bevisa att deras teser ursprungligen buddhistiska och för Tolles och Kabat-Zinns del, en del av *philosophia perennis*. Mindfulness tolkas således utifrån en västerländsk kontext och innefattar tankar som närs av New Age generellt; tankar som förekom redan på 1800-talet.

Mindfulness i denna västerländska litteratur utgår alltså inte enbart ifrån ett passivt förhållningssätt till det som observeras, utan tanken som aktiv agent har en betydelsefull plats i västerländsk mindfulness, på ett sätt som för ett buddhistiskt öga förmodligen skulle te sig som en grav motsättning. Hos Thich Nath Kanh däremot, finns inte denna paradox att blanda tal om kognitionens illusoriska karaktär till att föra fram vikten av den positiva tankens kraft i en människas liv. Han följer konsekvent sin linje att tanken skapar en illusion som i sig skapar lidande och att det är varje individs mål att se igenom denna och finna frid i vad som är en sann verklighet.³³⁵ Inte heller nämner han något om behovet av att affirmera för att, så som hos Gunaratana, skapa rätt attityd till meditationen. Kanske är intentionen hos de övriga författarna (förutom Holmer), att verka i sann buddhistisk anda och tala om *illusionen* kontra *verkligheten*, men faller igenom och kan inte låta bli att avslöja det västerländska tänkande de ändock är så påverkade av, trots uppenbara motsättningar mot det tidigare skrivna.

5.2.2.4 Mindfulnesssträningens mål

Befrielse är ett begrepp som ofta återkommer i litteraturen. Hanh menar att när en människa nått befrielse från illusionens grepp kan hon skåda in i verkligheten där ingenting kan påverka henne. Så fort hon ser *bortanför* den värld av koncept, värderingar och kategorier som karakteriseras av fragmentering, isolering och separation, kan hon leva fullt ut. Det är så kropp och sinne är enade och hon kan ta kontroll över tankarna.³³⁶ När kroppen vilar och sinnet fokuserar utan att skapa en kognitiv analys, går hon in i en ”universal harmony” med

³³⁵ Hanh, 2008:48

³³⁶ Hanh, 2008:49-50

allt och inser hur hon är kopplad samman med allt omkring henne.³³⁷ I denna känsla av tillhörighet och gemenskap med bordet, lövet, den andra människan, väcks också hennes sympati och kärlek till världen omkring henne där allt är delar av samma helhet.³³⁸

Detta holistiska tänkande finner jag också hos Kabat-Zinn som vill se mindfulness som sökandet av *wholeness*, den upplevelse vari människan kan läkas till kropp och själ. Det handlar dels om en självförståelse, att hon är en enhet av kropp-själ-ande, men häri också en förståelse av hur världen är beskaffad och hur hon själv är en del av helheten.³³⁹ Insikten om hur allting förhåller sig, upplevelsen av *wholeness* skapar det som all utveckling och träning syftar till för Kabat-Zinn: transformation. Det är dels en transformation där kropp och sinne länkas samman, såsom Hanh beskrev det, men också för Kabat-Zinn en fullständig livstransformation där hela livet förändras och i förlängningen också hennes relationer samt samhället och Universum i ett större perspektiv.³⁴⁰ Målet är alltså denna vishet som i sig har läkande och transformerande krafter. Det handlar också om *rening* av kroppen, en sorts läkning av det sjuka och avskalande av den onaturliga mask hon fått genom samhällets indoktrinering. Härigenom kommer hon tillbaka till ett naturligt tillstånd, en sorts utopiskt Eden där hon är ett med allt, befriad och autentisk, lever i frid oavsett vilken fysisk smärta som når henne eller vilken situation hon hamnar i.³⁴¹ Vad Kabat-Zinn beskriver är en framtida utopi där individen kan leva i en oas genom sin dedikering till denna metod som gör att hon inte längre känner sig isolerad, fragmenterad, lider eller är psykiskt eller fysiskt sjuk i detta moderna stress- och informationssamhälle.³⁴² Han skapar ett 8-veckors program samt hemuppgifter och tips för vardagliga situationer där människan kan uppleva sig vilsen, för att ge henne en känsla av att återta kontrollen i ett samhälle som han beskriver såsom ett katastrofsamhälle.³⁴³ Istället för att göra sig beroende av den vanliga sjukvården, förklarar han för läsaren att hon har egna inre helande krafter som kan få henne att uppleva en eufori av frid, lycka, hälsa och helhet.³⁴⁴ Hos Kabat-Zinn finns många av de element som finns utmärker New Age. Först har vi den holistiska tanke som är så framträdande för New Ages företrädare, den monistiska grundsyn som redan Mesmer framhöll på 1700-talet.³⁴⁵ Här finns också talet om inre transformation och befrielse från det moderna samhällets

³³⁷ Hanh, 2008:34

³³⁸ Hanh, 2008:58

³³⁹ Kabat-Zinn, 2009:xvi

³⁴⁰ Kabat-Zinn, 2009:178

³⁴¹ Kabat-Zinn, 2009:88

³⁴² Kabat-Zinn, 2009:42

³⁴³ Kabat-Zinn, 2009:57,423

³⁴⁴ Kabat-Zinn, 2009:179

³⁴⁵ Hanegraaff, 1998:183

indoktrinering som man redan kan finna spår av i Blavatskys negativa inställning till det moderna vetenskapssamhället och vilken senare blev central hos New Thought och 1970-talets New Age.³⁴⁶ Kabat-Zinn fokuserar på den personlig utveckling vilken syftar till att lära känna sin inre kärna och autentiska jag och därmed också väcka de inre läkande förmågor som kan läka individen med egen kraft, vilket är en fortsättning på Quimbys tes på 1800-talet om den mentala läkningsprocessen och under 1900-talet, Jungs betoning av människans inre gudomlighet och vishet samt HPMs centrering kring människans inre potential.³⁴⁷ Hos Kabat-Zinn syns också den detraditionalisering som är så karakteristisk för New Age. Trots att han befinner sig inom medicinens sfär, vågar han sig på en skarp kritik emot samhällets institutioner och den traditionella medicinens förmåga att bota. Läkning för Kabat-Zinn har inget att göra med yttre medicinering, utan läkning handlar om att uppväcka individens egna helande krafter genom att låta henne skåda inåt och söka sig själv och den helhet som hon är en del utav. Då kommer hon i kontakt med sitt naturliga tillstånd som är helhet och hälsa. Om konventionell medicin ser henne som en bil (mekanistiska världsbilden), ser han och hans kollegor på stresscentrat henne som en helhet och behandlar henne som en självständig individ med kapacitet att leva utan rädsla, lidande, ångest eller smärta. Hennes kropp ger henne ett sannare budskap om henne själv, symtom, sjukdomar och hur hon skall läkas än någon utomstående läkare. Det enda hon behöver göra är att *lyssna inåt*.³⁴⁸ För honom har det holistiska tänkandet kommit att alltmer erövra sjukvården och han menar att han och hans kollegors arbete har successivt kommit att influera traditionell medicin. Snart kommer sjukvården att inse att man måste tänka holistiskt, enligt Kabat-Zinn.³⁴⁹ På samma sätt framhöll Blavatsky att världen redan då var på väg in i en ny tid där ”ny” medicin skulle förena vetenskap och religion och vetenskapen bekräfta de andliga sanningar som teosoferna redan insett.³⁵⁰

Även för Gunaratana handlar mindfulness ytterst om en personlig transformation. ”The you that goes in one side of the meditation experience is not the same ’you’ that comes out the other side.”³⁵¹ När individen ser objekten *sādāna de āra* och hon förstår verkligheten och helheten av vilken hon är en del, förstår hon sig själv, renas och transformeras och uppnår den befrielse som bara ett sinne fritt från illusion kan nå. Om egot gör allt till *trash*

³⁴⁶ Hammer, 2000:170,172

³⁴⁷ Kemp, 2004:171; Hanegraaff, 1998:212-5

³⁴⁸ Kabat-Zinn, 2009:282,287

³⁴⁹ Kabat-Zinn, 2009:151

³⁵⁰ Hammer, 2000:170, 172, 179

³⁵¹ Gunaratana, 2011:10

som det rör vid, kan det rena sinnet utan egot uppleva riktig lycka.³⁵² Gunaratana ger emellertid inte en bild av detta som en process av trygghet och frid, utan istället står individen helt själv i en transformation som beskrivs som allt annat än lättarbetad. Lidandet ser han som en väg till renande och som individens enda hjälp för att skala av allt det som inte är autentiskt och sant. Samtidigt finns det ingen annan väg, som människa är det hennes uppgift att utvecklas, att ta en väg där hon når ett uppvaknande och ser sitt verkliga liv och hur dåligt hon mår. Först när hon inser att något är fel, kan hon välja rätt.³⁵³ Här följer Gunaratana tanken om samhällets indoktrinering, liksom Kabat-Zinn, samt befrielsen från egot och individens sökande efter sitt sanna jag, vilket jag har visat är ett arv från New Thought och sedermera vanlig i New Ages samhällskritik.³⁵⁴

När hon inser hur hon egentligen mår, kommer hon också att förstå att det inte finns några värderingar av olika känslotillstånd, att det inte finns något gott eller ont utan bara *ett* sätt att se världen.³⁵⁵ Att det då samtidigt är viktigt att tänka rätt och att använda positiva affirmationer för att få ett lyckat resultat, blir en paradox.³⁵⁶ Gunaratana menar att för den som är mindful finns det inga rätt eller fel, inga värderingar på någonting hon upplever, utan hon ser och förstår utan värdering. Det hon ser skall accepteras, samtidigt som Gunaratana skriver: "We are ignorant. We are selfish and greedy and boastful. We lust and we lie. These are the facts."³⁵⁷ Acceptans handlar för Gunaratana således om att hon skall se detta mörker inom sig själv och acceptera det. "Whatever it is, that is the way we are".³⁵⁸ Jag kan inte se annat än en paradox i att han samtidigt hävdar att världen inte är dualistisk, att där inte finns något *ont* eller *gott*. Den positiva människosyn Kabat-Zin gav och som ofta kommer fram i New Age litteratur, har hos Gunaratana onekligen ett mörkare stråk, men han sluter på samma gång upp med Kabat-Zinns konstaterande av att människan har en inre godhet, som kan väckas när hon börjar gå på rätt väg och söker inåt.³⁵⁹ Frågan är hur hon kan söka en "rätt väg" och "väcka det goda" om där samtidigt inte finns ett mörker att bli väckt ifrån tillika en "fel väg" att gå.

För Tolle är människan inte direkt ond, men galen då hon är egots slav. Eftersom detta inte är hennes egentliga jag, utan hon felaktigt identifierar sig med egot, är inte heller

³⁵² Gunaratana, 2011:20-1

³⁵³ Gunaratana, 2011:1-2

³⁵⁴ Hanegraaff, 1998:489

³⁵⁵ Gunaratana, 2011:5

³⁵⁶ Gunaratana, 2011:177

³⁵⁷ Gunaratana, 2011:147

³⁵⁸ Gunaratana, 2011:148

³⁵⁹ Gunaratana, 2011:174

skulden hennes. Hennes viktigaste syfte är den transformation det innebär att slänga av sig denna falska mask, sluta identifiera sig med det något hon inte är, det yttre, och finna det inre sanna själv som är hennes verkliga identitet.³⁶⁰ Detta är en mer optimistisk syn på människan än Gunaratanas. Hon är inte bara god *egentligen*, utan komplett, hel och färdig redan nu. Det enda hon behöver göra är att inse det. Den mörka bild Gunaratana målar upp av den människa som ännu inte är vaken, skulle Tolle säga inte var hon, utan en mask hon lärt sig identifiera sig med. När hon slutar att göra det är hon inte beroende av någon, behöver inte något, känner sig hel utan materiell välfärd och har slutat att söka. Där hon är, om hon är i nuet, är hon redan *klar*.³⁶¹ Hon ansvarar inte för egots handlingar, utan endast för att besluta sig för att vakna till den individ hon egentligen är, det vill säga lika medveten och god som Jesus eller Buddha.³⁶² När hon vaknat, kommer hon att uppleva det som Kabat-Zinn, That Nach Kanh, Tolle och Gunaratana talat om som *wholeness*, likt Maslows peak experience hos individer som är *färdiga*, som befinner sig högt på behovstrappan och har kommit dithän att de lärt sig acceptans och ett icke-dömande förhållningssätt.³⁶³ Först där är de redo att uppleva en djupare form av transformation och därigenom erhålla förmågan att kunna se helhet och alltings samhörighet.³⁶⁴ Även om Tolle menar att det inte finns någon dualism såtillvida att människan är i grunden god, hel och färdigutvecklad, att hon inte behöver söka något eftersom hon redan är där, måste det ändå innebära att där finns en form av dualism. Återigen ställer jag mig frågan i vilket tillstånd hon är när hon skall ”bestämma sig” för att se vad som *är*. Var befinner hon sig när hon inte har bestämt sig? Även om varat och illusionen tillhör två olika verkligheter, kan de inte tillhöra samma enhet eftersom människan i illusionen inte ser sig som hel och komplett emedan hon gör det i vad Tolle upplever vara verkligheten, det som *är*. I vilken verklighet befinner sig egot?

Författarna har således alla en i grunden optimistisk syn på människan, hennes inre kapacitet och natur – om de vaknar och kan tillgodogöra sig denna. Så länge individen kan styra sin utveckling själv och har vilja att möta sitt inre, kommer hon att väcka sina inre resurser och möta sitt egentliga jag, sitt inre.³⁶⁵ Samtidigt är utvecklingen mer eller mindre redan utstakad. Hon kan inte fortsätta i sina tidigare spår. Förr eller senare kommer hon inte att stå ut, utan tvingas att välja rätt väg: vägen inåt.³⁶⁶ Fokus hos dem alla ligger således inte

³⁶⁰ Tolle, 2011:47

³⁶¹ Tolle, 2011:57-8

³⁶² Tolle, 2011:86

³⁶³ Tolle, 2011:xv

³⁶⁴ Kabat-Zinn, 2001:32

³⁶⁵ Tolle, 2011:13

³⁶⁶ Gunaratana, 2011:1

på en yttre verksamhet, även om denna kommer som en bonus. Etik handlar inte heller om någonting yttre, utan allting börjar hos individen själv. Hon är endast ansvarig för sig själv, men som en bonus kommer den förståelse hon når att leda till att ge andra lycka i och med att hennes förhållningssätt automatiskt förändras.³⁶⁷ Denna självetik ligger i linje med det Heelas talar om som New Ages centrala värderingar och vilken är en del av senmoderniteten. Eftersom individen inte längre kan känna tillit till samhällets institutioner, måste hon vända sig till sig själv först och främst.³⁶⁸ HPM lyfte fram denna idé som vägledande för ledarskapsutveckling på arbetsplatser. Med en ledare som känner sig själv och tar ansvar för sitt eget välmående, kommer också medarbetarna att få positiv del utav hans personliga utveckling.³⁶⁹ Genom att författarna ger mindfulness detta innehåll och mål, som ligger i linje med de målsättningar och värderingar som infiltrerats i samhället genom New Thought och HPM, kanske det är förklaringen till att mindfulness som teknik har fått så stor genomslagskraft. Jag anser det dock uppenbart att mindfulness har färgats av en västerländsk kontext med den individualisering, det fokus på inre sökande, på självetik, egenansvar och den misstro mot samhällets institutioner och experter, som i mångt karakteriserar det moderna samhället i väst. Frågan är om mindfulness såsom den ser ut i sin ursprungliga kontext med ett helt annat fokus på dess etiska implikationer, skulle väcka samma intresse.

Tolle betonar att inga svårigheter i en människas liv kommer utifrån. De är manifestationer av hennes egna tankar, skapade av egot: ” /.../ bad things that happen in people’s life are due to unconsciousness. They are self-created, or rather ego-created.”³⁷⁰ Tron på att individen skapar sitt eget Universum är ett västerländskt elitistiskt perspektiv på verkligheten, liksom synen på att frälsning kommer inifrån istället för ifrån en utomstående gudomlighet. ”True salvation is fulfillment, peace, life in all its fullness. It is being who you are, to feel within you the good that has no opposite, the joy of Being that depends on nothing outside itself.”³⁷¹ Frälsning är egentligen enkelt och kan skapas i denna stund eftersom det är ett tillstånd som redan finns här och nu. ”There can be no salvation away from this moment. Are you lonely and without a partner? Enter the now from here.”³⁷² Här finns endast rum för den som själv orkar och kan lita till sin egen styrka. Tolle som lever som vit, övre medelklass och man i det västerländska samhället kan se ett hav av möjligheter

³⁶⁷ Gunaratana, 2011:8

³⁶⁸ Heelas, 1996:159

³⁶⁹ Heelas, 1996:90

³⁷⁰ Tolle, 2011:150

³⁷¹ Tolle, 2011:122

³⁷² Tolle, 2011:122-3

framför sig. Däremot må en afrikansk kvinna på gränsen till svält ha svårt att ta till sig Tolles budskap om att befria sig från sina svårigheter genom att gå in i *nuet*.

Tolle, Gunaratana och Kabat-Zinn har alla detta elitistiskt perspektiv där de utgår ifrån en västerländsk, förmodligen välbärgad miljö där svårigheter kan bemästras enbart genom att tänka annorlunda. Det ligger också en demokratisk tanke häri som kan te sig främmande för någon ur en totalitär kultur, eftersom författarna menar att alla kan nå dit de själva är, alla kan nå frihet och lycka därför att ”the seed is in us all.”³⁷³ Det är förvånande att författare som lever i det globala samhället med ständiga kulturmöten har så lite inlevelseförmåga för andra livssituationer och kulturella kontexter. Budskapet de ger, ger de generellt till mänskligheten såsom en universell lag, aldrig med några förbehåll att livet kan te sig annorlunda för någon som inte har de förutsättningar de själva har.

Hanh talar som sagt inte om tankens kraft och möjligheten att manifesteras sitt eget Universum, utan snarare om att kunna hantera svårigheter, död och smärta genom att se något annat *bortom* dessa. Han försöker inte att ta ifrån människan hennes problem eller anklaga henne för att hon har skuld i sitt lidande genom att hon har förmåga att skapa sin egen verklighet. Istället utgår han utifrån den verklighet han känner, i det fattiga Vietnam, och talar om att människan behöver förstå och acceptera döden och smärtan. Om Tolle försöker beskriva att människan bör vara i ett *nu* och inte i framtiden och Kabat-Zinn vill att individen skall acceptera sin situation för att kunna förändra den, ser de ändå framtiden som en möjlighet att manifesteras något nytt. För Tolle kan hon skapa sin verklighet *nu*, vilket rimligtvis blir i framtiden och Kabat-Zinn ser möjligheter att bli frisk och läka *sedan*. Hanh strävar ingenstans, utan talar om *nuet* som ett *nu*, utan tidsperspektiv: ”There is no birth. There is no death. There is no coming. There is no going.”³⁷⁴

Jag har avsiktligt hållit Holmer utanför ovanstående diskussion eftersom hennes syn på mindfulness-träningens mål är avsevärt annorlunda övriga författaresh. Samtidigt delar hon dels det västerländska elitistiska perspektivet att människan kan skapa sin verklighet och sin upplevelse av denna genom tankens kraft och dels den demokratiska idén att alla kan bestämma sig för att bli lyckliga och känna den frid hon själv känner genom att använda sig av hennes övningar. Där finns emellertid mycket som skiljer även här. Hon ser inte människan som en del i en större kosmisk helhet, utan snarare individen som isolerad i sin egen värld. Hon ser inte heller att individen kan skapa lycka för andra genom att läka sig själv, men behåller samtidigt en individualistisk centrerings och talar inte alls om hur

³⁷³ Gunaratana, 2011:175

³⁷⁴ Hanh, 2008:90

individen kan hjälpa andra. Här finns inte heller någonting om den känsla av *wholeness* eller *interconnectedness* med naturen/kosmos som Kabat-Zinn och Tolle nämner, utan hon fokuserar på den känsla av lycka och frid som individen kan skapa på egen hand, i sig själv, för sig själv och med sig själv. *Frälsning* är inte heller något ord hon använder såsom Tolle, även om målet att uppnå lycka och frid har denna innebörd. Slutligen handlar inte hennes mindfulness om någon form av *befrielse* från ett falskt, av samhället indoktrinerat ego som skapar ondska. Istället för att skylla någonting på samhället och kulturen som övriga författare, lägger hon hela problemet hos individen själv, hennes barndom och de felaktiga kognitiva processer som hon har valt i vuxen ålder. Det handlar inte heller om en *inre* process för Holmer, utan snarare om en yttre där olika aktiviteter får henne att må bra. Här ligger också att det inte är ett *passivt iakttagande* som får henne att känna sig själv, utan saker hon gör aktivt.³⁷⁵ Lycka för Holmer är att sysselsätta sig helt enkelt.³⁷⁶

Holmer föreslår att individen börjar med att iaktta sitt beteendemönster och sina tankar i vardagen. Mindfulness är således för Holmer inte en meditativ teknik, även om det *kan* vara ett sätt att i terapin bli mer varse vilka känslor och tankar som kommer upp. Förklaringen till känslorna ligger emellertid på ett biologiskt plan och är överlevnadsreaktioner på ett yttre fenomen.³⁷⁷ Individens uppgift är att hantera dessa när de kommer och att lära sig impulskontroll, tänka bort dem eller aktivt sysselsätta sig.³⁷⁸ Inaktivitet ser hon som roten till mycket ont och individens fokus måste därför vara att rikta sitt intresse utåt, snarare än inåt. Hon måste intressera sig för världen och välja *aktiviteter* som gör henne glad, snarare än att söka lyckan i sitt inre.³⁷⁹ Ångest behandlas genom att hitta alternativa strategier, välja positiva tankar eller göra något positivt i handling. Förståelse handlar inte om att se ett större/högre perspektiv på det individen känner eftersom känslan är en biologisk reaktion, utan individen skall se sina tankar och ta makten över dem genom att ändra dem till någonting annat.³⁸⁰ Holmer konstaterar att vi är ”evolutionärt programmerade” och behöver, med hjälp av tanke och handling, kontrollera de mer primitiva känslorna.³⁸¹ Vi skall vara i nuet, men samtidigt sträva framåt vilket tangerar det Tolle, Kabat-Zinn och Gunaratana säger, men Holmer har en mer radikal tanke. För henne handlar mindfulness om att skapa målbilder, se framåt, styra sig själv dit hon vill och skapa

³⁷⁵ Holmer, 2011:114

³⁷⁶ Holmer, 2011:210

³⁷⁷ Holmer, 2011:113

³⁷⁸ Holmer, 2011:203

³⁷⁹ Holmer, 2011:210

³⁸⁰ Holmer, 2011:199

³⁸¹ Holmer, 2011:203

förändring genom handlingsplaner.³⁸² Självkännedom, kroppskännedom och balans är alla verktyg för att nå det verkliga målet som tycks ligga *framtiden*.³⁸³

Holmer utgår ifrån sitt kognitivt beteendepsykologiska perspektiv och har i sin terapi tagit till sig mindfulness som en teknik bland många, men i mina ögon har hon fört hela KBT under dess paraply. Frågan är hur hon kan kalla allt det som vanligtvis brukar ingå i en kognitiv beteendeterapi, KBT (målbilder, impuls- och ångestkontroll, förändrade tankesätt) under benämningen mindfulness och varför. Är det så att hon upplever att mindfulness har blivit modernt i samhället? Tror hon att hon genom att benämna de tekniker hon annars använder för ”mindfulness” gör hon sin praktik mer intressant och säljande? KBT i USA använder sig av mindfulness som ett av flera verktyg. De har där en instrumentell version av mindfulness, vilket jag redovisat i 5.1.3.2, men denna ligger inte i närheten av det Holmer talar om som mindfulness. En möjlig tes är den ovanstående, att Holmer upplever att användandet av ordet mindfulness kan ge hennes idéer auktoritet och att hon därför kallar sin ”väg till lycka” för just detta.

5.2.3 Traditionen

5.2.3.1 Mytbildning

Samtliga författare, även Holmer, refererar till mindfulness som ”the heart of Buddhist meditation /.../ has flourished over the past 2500 years in both monastic and secular settings in many Asian countries”.³⁸⁴ Dels stödjer man sig alltså på en äldre asiatisk tradition, dels betonar man att tekniken också används inom sekulariserade sfärer. Här har man således stöd i vad som inom diskursen anses vara auktoritativt – en orientalisk tradition - men betonar också att mindfulness inte per automatik tillhör ett religiöst system och därför fungerar i det sekulära moderna samhället. Kabat-Zinn skriver t.ex.: ”Although /.../ mindfulness meditation is commonly taught and practiced within the context of Buddhism, its essence is universal. For this reason it can be learned and practiced, as we do in the stress clinic, without appealing to Oriental culture or Buddhist authority.”³⁸⁵ Han tycks således vilja bortse ifrån traditionen som auktoritet, ta mindfulness ur sitt sammanhang och se den som en isolerad teknik att använda i vilken kontext som helst: ”/.../ one of its major strengths is that it is not dependent on any belief system or

³⁸² Holmer, 2011:224

³⁸³ Holmer, 2011:108

³⁸⁴ Kabat-Zinn, 2009:12

³⁸⁵ Kabat-Zinn, 2009:12

ideology, so that it's benefits are therefore accessible for anyone to test for himself."³⁸⁶ Vid en närmare granskning av vad Kabat-Zinn tar upp i sin bok, vilket jag har försökt redogöra för, tycks det förvånansvärt att han ser sina idéer som något annat än trossystem och ideologi. Jag ser en tendens hos samtliga författare att "ideologi" och "trossystem" har att göra med traditionell religion i de institutionaliserade kyrkorna och samfundet att göra och med detta vill man inte beblanda sig. Istället menar man sig stå för något som närmast är värderingsfritt och neutralt, "vetenskapligt" i den meningen att det går att testa, om inte genom vetenskapliga metoder så genom vad Kabat-Zinn skrev i föregående citat "accessible for anyone to test for himself", upplevelsen, vilken han tycks anse kunna ge större validitet än en religiös doktrin. Förutom den holism han förestår, finns många exempel på användning av tekniker som yoga och healing, liksom vad han kallar för "kroppsscanning", allt i syfte att hjälpa individen till självläkning.³⁸⁷ Här finns också en längtan efter ett utopiskt Eden där han ser tillbaka till en tid innan vetenskapen tog människan ur sin naturliga rytm. "In earlier times our activities were much more in step with the cycles of the natural world. /.../ perhaps the ritual of sitting around fires was mankind's first experience of meditation."³⁸⁸ För att hjälpa människan tillbaka till denna naturliga tid, ger han ett antal verktyg för att ta sig ur vad han kallar "the tyranny of time", där tekniken är den stora bovar som skapar stress, ytlighet och meningslöshet.³⁸⁹ Sålunda finns hos Kabat-Zinn både en samhällskritik, liksom en längtan efter en pre-modern tid likt Romantikens mot-upplysning eller flower-power erans motkultur.

Gunarantana lutar sig, till skillnad från Kabat-Zinn, helt på traditionen. Han refererar ofta och mycket till Vipassana och låter de buddhistiska termerna flöda. Kanske har det att göra med att han inte såsom Kabat-Zinn befinner sig inom en vetenskaplig sfär, utan agerar självständigt och behöver därför inte försvara sig gentemot vetenskapen. Ofta refererar han till Buddha med termer, sutras och berättelser för att skapa auktoritet kring det han nyss skrivit. Han beskriver också utförligt den buddhistiska kontext i vilken han upplever att mindfulness är tagen ifrån. Samtidigt är han, liksom Kabat-Zinn, noga med att förklara att mindfulness och inte heller Buddhismen för den delen, har något med religion i egentlig mening att göra utan "Its flavor is intensely clinical, much more akin to what we might call psychology than to what we would usually call religion. Buddhist practice is an ongoing investigation of reality, a microscopic examination of the very process of perception

³⁸⁶ Kabat-Zinn, 2009:13

³⁸⁷ Kabat-Zinn, 2009:94

³⁸⁸ Kabat-Zinn, 2009:356

³⁸⁹ Kabat-Zinn, 2009:357-9

/.../Vipassana meditation is an ancient and elegant technique for doing just that.”³⁹⁰ Han gör också en förvånansvärd liknelse mellan den vördnad de buddhistiska munkarna erhåller från omgivningen och den dignitet de amerikanska basebollspelarna erkänns i USA.³⁹¹ På samma gång som han bemödar sig om att förklara de olika inriktningarna inom Buddhismen och ger en lång kontextuell beskrivning av Theravadabuddhismen och dess företrädare, gör han precis som Kabat-Zinn och detraditionaliserar mindfulness genom att tala om att mindfulness är kontextlös och den som vill kan ” /.../just use the techniques themselves, applying them with whatever philosophical and emotional context they wish.”³⁹²

Denna ambivalenta hållning till traditionen finns ej hos Hanh som beskriver mindfulness enbart utifrån dess buddhistiska kontext, vilken för honom är en blandning mellan Mahayana och Theravadabuddhismen, utan några förbehåll. Här finns många citat från Buddha och ett helt kapitel med sutras. Anmärkningsvärt lutar han sig däremot också på en annan tradition: den västerländska och ser paralleller till Leo Tolstoj och Herman Hesse. Han citerar flera sidor långa berättelser och tolkar dem utifrån sina egna doktriner på samma sätt som västerlänningar hämtar element ur den asiatiska skriftskatten. Att berättelser hämtas från modern västerländsk litteraturhistoria har jag aldrig sett förekomma i New Age litteratur från USA eller Europa. Möjligen kan detta tolkas som att New Age fortfarande är en motkultur och därigenom måste hävda sina gränser gentemot majoritetssamhället på samma sätt som Blavatsky skapade sina egna doktriner som en motvikt mot den traditionella kyrkan och därför hämtade element från Orientalisk tradition. Skulle man då kunna tolka det som att Hanh, som befinner sig i exil utomlands, försöker hävda sina gränser gentemot *sin* kultur och därför plockar element från västerlandet? Den frågan låter jag stå obesvarad.

Tolle skiljer sig åt från de övriga i det att han på ett mer radikalt sätt lutar sig mot traditionerna och ser en *philosophia perennis* bakom alla traditioner. Han går tom så långt att han hävdar att alla de stora religionerna har feltolkat sina källor. På många ställen citerar han t.ex. Jesus och ger sin ”riktiga” förklaring till liknelserna emedan han samtidigt hävdar att kristenheten alltid har missförstått Paulus, Buddhas, Mäster Eckharts och de andra stora profeternas budskap.”The depth and radical nature of these teachings are not recognized. No one seems to realize that they are meant to be lived and so bring about profound inner transformation.”³⁹³ Tolle menar att det budskap han själv för fram fanns där redan långt innan denna civilisationens början: ”/.../at the time of Jesus, and it was there 600

³⁹⁰ Gunaratana, 2011:193

³⁹¹ Gunaratana, 2011:13

³⁹² Gunaratana, 2011:194

³⁹³ Tolle, 2011:43

years before that at the time of Buddha.”³⁹⁴ Han drar även paralleller mellan Buddha och Jesus, liksom mellan Jesus och Zen-buddhistiska mästare samt mellan Jung och Nordamerikanska indiankulturen.³⁹⁵ Jesus var missförstådd och var, liksom Buddha, endast en upplyst individ som insett sin gudomliga natur. Tolle hävdar bestämt att varken Kristus eller Gud kan personifieras utan är en kraft som Jesus var medveten om fanns inom honom. De traditionella kyrkorna identifiera sig med egot och har därför missförstått gud och gjort den kraften till en personifierad Gud.³⁹⁶ Det är endast genom *upplevelsen* individen kan se vad som är vad och enbart när hennes ego står i vägen dras hon till andra stora falska egon (profeter). Så fort hon har befriat sig ifrån sitt ego och lärt känna sitt sanna jag, dras hon till sanna profeter som insett hur världen är beskaffad, såsom Russel beskriver Tolle: ”his magic is seated in his personal experience, as one who knows”.³⁹⁷

Vad som ytterligare är anmärkningsvärt är att Tolle beskriver kvinnan som närmare upplysning än vad mannen är, eftersom ”/.../it is easier for a woman to feel and be in her body, so she is naturally closer to Being and potentially closer to Enlightenment than a man” och ”men tends to be the thinking mind”.³⁹⁸ Denna generalisering är en modern västerländsk konstruktion och i hög grad en motsättning till den hinduiska och buddhistiska traditionen. Ändå menar Tolle att detta är en urgammal hinduisk/buddhistisk/taoistisk kunskap som vi i det moderna väst ännu inte har insett.³⁹⁹ Intressant här är dels hans felaktiga tolkning av dessa traditioner för att skapa autenticitet kring sin egen doktrin, dels att han för samman dessa skilda traditioner till en enhet.

Holmer är än mer ambivalent än de två tidigare författarna. Å ena sidan talar hon om Buddhismens långa historia kontra psykologins hundraåriga, vilket skulle föranleda att psykologin kan lära utav den tidigare. Hon redovisar i ett kapitel om Buddhismens fyra ädla sanningar och vad dess innebär, men avslutar kort med att ”mindfulness betyder alltså medvetenhet”.⁴⁰⁰ Mot bakgrund av min tidigare redogörelse under 5.1.2.1, blir detta en något feltolkad slutsats och i relation till vad hon själv har lagt in i begreppet under läsningens gång, blir slutsatsen än mer förvånande. I nästa mening återkommer hon till biologin och att medvetandet är ”biologins största gåta”, varpå hon förklarar i neuropsykologiska termer hur perceptionen fungerar. I fem övningar, som hon menar

³⁹⁴ Tolle, 2011:63

³⁹⁵ Tolle, 2011:62-3,79

³⁹⁶ Tolle, 2011:87

³⁹⁷ Tolle, 2011:XIX,87

³⁹⁸ Tolle, 2011:137-8

³⁹⁹ Tolle, 2011:137

⁴⁰⁰ Holmer, 2011:38

används inom västerländsk forskning för att bevisa mindfulness effektivitet, låter hon läsaren få ta del av samma övningar Kabat-Zinn erbjuder i sitt verk, men undviker helt hans förklaringsmodell över vad som händer före, under och efter övningarna och vad mindfulness syftar till. Begrepp som *wholeness* och *interconnectedness* är således uteslutna i Holmers version. *Traditionen* finns enbart i periferin för Holmer och hon använder sig inte av vare sig termer, berättelser eller citat från Buddhismen. Jag kan därmed inte se att traditionen agerar som diskursiv strategi för Holmer på samma sätt den gör för övriga fyra författare i varierande grad.

5.2.3.2 Analys

Genom redogörelsen ovan försöker jag visa att *traditionen*, trots författarnas ambivalenta hållning, har en viktig roll som diskursiv strategi. Den nämns, den refereras till och den används som underlag för vidare diskussioner. Även Kabat-Zinn som tycks vilja göra en markering mot det han anser vara ideologi i kontrast till sin egen ”värderingsfria” doktrin, refererar till österländskt holistiskt tänkande av och till samt viker ett helt kapitel åt *hatha yoga* som ett sätt att uppleva *wholeness*. Anmärkningsvärt är, vilket jag tidigare nämnt, att man använder sig av en österländsk tradition istället för att titta på de västerländska meditationstekniker som finns bland annat inom den ortodoxa kyrkan. Således anser jag att man följer Blavatsky och hennes efterföljare i spåren och använder sig av en ”exotisk” kultur för att skapa en identitet i förhållande till en *exotisk signifikant andre* vilket på något sätt skulle göra tekniken eller teorin mer autentisk och möjligen därtill lättare att sekularisera.

Författarna använder inte *traditionen* på samma sätt och det finns en stor ambivalens hos Kabat-Zinn och framför allt hos Holmer, men överlag tas den upp som ett sätt att ge tyngd åt den egna doktrinen. Det som framför allt framträder är den upprepade betoningen på Buddhismens ålder och hur den därigenom måste ha tillskansat sig en viss kunskap om människan och hennes natur. Detta erkänner även Holmer. Tolle går här längst och lägger stor vikt vid *philosophia perennis* vilket gör att han är den av de fem författarna som tyngst lutar sig på *traditionen* och då inte endast den österländska, som en epistemologisk diskursiv strategi.

5.2.4 Vetenskap

5.2.4.1 Vetenskaplighet

Om Holmer inte utnyttjade traditionen i lika hög grad som de övriga, använder hon *vetenskapen* desto mer. I varje diskussion och kapitel hänvisar hon till ett eller fler vetenskapliga experiment som skall understödja och bekräfta det hon nyss har skrivit. Hon följer ett mönster där hon förklarar exempelvis hur individen kan nå lycka genom vissa övningar, sedan försöker hon att låta forskningen bekräfta dessa övningars nytta genom att låta ett antal experiment visa hur viktigt det är att känna lycka. Vad hon emellertid missar är att genomgående i boken, ges ingen auktoritet till de *medel* för att nå lycka, frid eller samvaro hon beskriver och söker validera. Således kan jag inte någonstans i de studier hon uppger, finna att vetenskapen verkligen stödjer de metoder hon använder sig av och vill delge läsaren. Ändock strömmar raden av forskningsresultat genom sidorna som ett sätt att stärka vetenskapligheten i hennes doktriner.⁴⁰¹ Ytterligare ett sätt som kan kopplas samman med vetenskaplighet som epistemologisk diskursiv strategi, är hennes många diagram, bilder, modeller och sätt att kvantitativt mäta exempelvis känslor. Till exempel uppmanas läsaren att mäta sin upplevda spänning på en skala, vilket i en novis ögon inte blir annat än en subjektivt erfaren upplevelse-mätning, men enligt Holmer är det fullt möjligt att mäta känslor objektivt.⁴⁰² Alltigenom är hennes syn på vetenskapen enbart positiv och jag kan hos henne inte finna någon kritik mot densamma samtidigt som det för mig är uppenbart att hennes vetenskaplighet brister, men kan tydligt se hur hon använder sig av vetenskapen som strategi för att validera de verktyg hon använder sig av i sin praktik.

Kabat-Zinn och Gunaratana intar båda en ambivalent inställning, typisk för New Age i allmänhet. Å ena sidan vänder man sig emot vetenskapens mekanistiska människobild som man anser dissekerar, fragmenterar och reducerar människan till isolerade delar utan tanke på att världens alla delar är sammanlänkade i en helhet. Å andra sidan ser man med förväntan på de förändringar man tycker sig se där vetenskapen ”ger upp” och mer och mer blir varse det holistiska sättet att se på världen som det enda rätta. Kabat-Zinn försöker visa hur traditionell vetenskap börjar ge med sig när de inser vilka framsteg han gör på sina stresskliniker där han visar sig kunna bota kroniska sjukdomar som inte traditionell medicin klarat av.⁴⁰³ I texten finns också en del hänvisningar till forskning som gjorts av Kabat-Zinns forskningsteam och vetenskapligheten i dessa är jag inte rätt person att bedöma. Jag är dock skeptisk till hans slutledningsförmåga. En undersökning visar att en patient minskade sitt blodtryck efter långvarig meditation. I mina ögon skulle detta i en större undersökning ge

⁴⁰¹ Exempelvis Holmer, 2011:134,150

⁴⁰² Holmer, 2011:134

⁴⁰³ Kabat-Zinn, 2009:187

belägg för att meditation under lång tid kan ge minskade blodtrycksvärden. För Kabat-Zinn kunde denna enstaka undersökning legitimera hur en känsla av *wholeness* och *interconnectedness* kan minska blodtrycket hos patienter.⁴⁰⁴ För mig är det här en ren feltolkning av resultatet och jag har svårt att se hur han kan skapa några som helst slutsatser utifrån en studie med en enda patient.

Förutom egna experiment på stresskliniken, hänvisar Kabat-Zinn också till en rad andra forskningsresultat där t.ex. relationen mellan psyke och kropp bevisas eller hur cancer kan botas genom tankekraft. Återigen kan jag ej bedöma vetenskapligheten i dessa experiment. Klart är emellertid att Kabat-Zinn använder sig i hög grad av vetenskapen som epistemologisk diskursiv strategi. Hans sätt att varva tankar om holism och en holotropisk världssyn med vetenskapliga experiment i huvudsak från sin egen praktik, samtidigt som hans bedömning av orsak-verkan i mina ögon brister, ger ytterligare belägg för att han använder sig mer av en emisk vetenskaplighet än en etisk sådan.⁴⁰⁵

Gunaratana och Tolle använder vetenskapen på ett för New Age typiskt sätt. De refererar inte till några experiment, men försöker visa hur traditionell västerländsk vetenskap kommit fram till samma sanningar inom t.ex. fysiken som buddhisterna vetat om i tusentals år. På liknande sätt har jag visat att Blavatsky hävdade att den nya vetenskap som växte fram under 1800-talet var på god väg att ge vetenskapliga bevis för den kunskap som närts av de traditionella folken i tusentals år.⁴⁰⁶ Tolle refererar till Einstein och hävdar att Einstein missuppfattats av vetenskapen, precis som Jesus och Buddha i sina respektive traditioner och att Einsteins verkliga budskap är samma budskap som Tolle, Jesus och Buddha predikat.⁴⁰⁷ Däremot gör han eller Gunaratana inga försök att visa upp vetenskapliga experiment som kan tänkas stödja deras doktriner.

5.2.4.2 Analys

Redan på omslaget till boken gör Kabat-Zinn en markering att han tillhör den vetenskapliga sfären genom att skriva ut sin titel Ph.D med stora bokstäver efter sitt namn. Tolle eller Gunaratana, för att inte tala om Hanh som inte ens nämner vetenskapen, gör inga sådana anspråk. Tvärtom låter Tolle läsaren veta att han precis innan han skulle lämna in sin avhandling insåg han att han var på fel spår, varefter han blev upplyst. Här förstod han att

⁴⁰⁴ Kabat-Zinn, 2009:80-1

⁴⁰⁵ Kabat-Zinn, 2009:xix

Kabat-Zinn är verksam på de kliniker han själv startat: Stress Reduction Clinic och The Center for Mindfulness Medicine, Health Care samt Society på the University of Massachusetts Medical School

⁴⁰⁶ Gunaratana, 2011:33

⁴⁰⁷ Tolle, 2011:20,117

intellektuell kunskap inte var någon kunskap, utan att den verkliga intelligensen ligger i den andliga sfären och att denna står i direkt motsättning till vetenskapen.⁴⁰⁸ För Kabat-Zinn däremot är det viktigt att å ena sidan stå för den radikal holism som han tror på och jobbar utifrån, samtidigt som han å den andra verkar vilja göra det tydligt att det han gör är *vetenskap* och inget annat. Han löser problemet på samma sätt som jag tidigare visat att New Age brukar lösa denna konflikt: genom att tala om en ny kontra en gammal vetenskap där den nya står för ett nytt paradigm av holistiskt tänkande och en andlig världssyn. Det är också viktigt för honom att göra klart att denna nya vetenskap ligger långt före den gamla och att den senare nu börjar inse det förras försteg mycket tack vare Kabat-Zinn själv.⁴⁰⁹ På detta sätt kan han förena tro och vetenskap och skaffa sig erkännande både inom New Age och forskarvärlden. Av flera artiklar att döma, är Kabat-Zinn ett namn som cirkulerar åtminstone i USA och har influerat ett intresse av mindfulness inom majoritetssamhället.

Sålunda vill jag hävda att varje författare använder vetenskapen som epistemologisk diskursiv diskurs utifrån sina egna behov i den värld de befinner sig. Tolle har genom att markera sin icke-tillhörighet till Universitetsvärlden med en oavslutad filosofie doktorsgrad, inget behov av att stödja sig på vetenskap annat än på det sätt jag här gjort gällande. Hanh står på sitt sätt med halva foten i Vietnam och den buddhistiska traditionen och med andra i västvärlden och har åtminstone ännu inte känt ett behov av att behöva stödja sig på forskning för att få acceptans för sina idéer. Kabat-Zinn och Holmer befinner sig såsom aktiva kliniker inom medicin och psykologi inom den vetenskapliga sfären och behöver för sin trovärdighets skull där, stödja sig i hög grad på just *vetenskaplighet* för att få erkännande för sina tankar.

5.2.5 Upplevelsen

5.2.5.1 Första, andra och tredje person narrativ

Samtliga författare utgår ifrån sig själva och sin egen berättelse. Här finns ett liknande mönster av hur författaren vandrade i ett omedvetet tillstånd innan de vaknade till medvetenhet och fann den väg som de nu berättar för läsaren. Holmer kände aldrig att lyckan infann sig innan hon började meditera, Tolle var fastlåst i egots slaveri innan han blev upplyst och Hanh var blott en omedveten adept i ett kloster innan han lärde sig vad det var att se igenom verkligheten och därmed fann frid. Mitt i en känsla av hopplöshet, tomhet och okunnighet, öppnad sig plötsligt en väg, de drabbades av en aha-upplevelse och fann

⁴⁰⁸ Tolle, 2011:XVII,2

⁴⁰⁹ Kabat-Zinn, 2009:150

den vägen som nu är deras mission. Denna vändpunkt beskrivs som en plötslig medvetenhet där alla pusselbitar faller på plats.⁴¹⁰ Hos Kabat-Zinn beskrivs också förordets författare, hur han vaknade upp då han träffade Kabat-Zinn under en av hans utbildningar.⁴¹¹ Hanhs översättare ger på samma sätt en bild av Hanh när de först träffades och hur han då vaknade upp till medvetande när han såg hur fridfullt och behärskat Hanh agerade.⁴¹²

Förutom uppvaknandet ger också Kabat-Zinn läsaren bilder av hur han löser vardagsproblem såsom sitt föräldraskap eller olika stressituationer med hjälp av mindfulness som ett funktionellt och effektivt verktyg.⁴¹³ Gunaratana visar på samma sätt hur hans inre kärlek och ljus uppfattades av ett barn såsom ett bevis på att barn som lever på ”rätt” medvetandenivå kunde se det som andra inte såg; hans upplysning.⁴¹⁴

Gurantana och Tolle ger läsaren inga tredje person narrativ utan enbart första och andra person narrativ där långa beskrivningar av doktrinen varvas med övningar, affirmationer och meditationer där läsaren själv får ”testa och se”. Hos övriga författare blandas första, andra och tredje person narrativ och där är förekomsten av tredje person narrativ mest frekvent. Holmer t.ex. skriver långa utförliga och detaljerade beskrivningar av sina terapitimmar med klienter där även flersidiga dialoger inkluderas. Hon beskriver klienten i detalj, bakgrund, ålder, problem och därefter läkandeprocessens upp- och nedgångar. Här finns emellertid inga exempel på någon som har misslyckats med behandlingen utan alla följer samma mönster, vilket gör åtminstone mig misstänksam emot utsagornas autenticitet. En patient kommer med svåra, till synes olösliga problem. Holmer ser henne, bekräftar henne och låter henne göra ett antal övningar där en eller två terapisessioner detaljredovisas. Därefter får patienten gå hem och öva, varpå hon efter ett antal sessioner bli en ny människa där hon har uppnått frid, lycka, ångestfrihet och en större medvetenhet om sig själv. Som en bonus fungerar nu också hennes relationer på olika plan och alla sjukdomssymtom har minskat eller avtagit helt.⁴¹⁵

Kabat-Zinn ger en lång rad beskrivningar på samma sätt där människor kommer till stresskliniken, går igenom Kabat-Zinns övningar, vaknar och blir medvetna om sig själva för att sedan förändra sina liv och sin hälsa. Inledningsvis berättar han detaljerat om vilka de är, deras rädslor, vad han säger till dem och därefter hur processen går till. Ofta är det inte en rak linje från oro-ångestfrihet eller från smärtproblem-smärtfrihet, utan det han beskriver är

⁴¹⁰ Tolle, 2011:2

⁴¹¹ Kabat-Zinn, 2009:xv

⁴¹² Hanh, 2008:101

⁴¹³ Kabat-Zinn, 2009:100,117

⁴¹⁴ Gunaratana, 2011:173

⁴¹⁵ Holmer, 2011:78. 101-2,208

en process med många upp- och nedgångar. Sammantaget handlar det om vardagsmirakel där den holistiska medicinen lyckas bota de som dömts ut av traditionell sjukvård.⁴¹⁶ Inte heller här finns några misslyckade patienter. Kabat-Zinn påminner om att det inte handlar om mirakel som han själv uträttar, utan han är enbart den som lägger ut kontexten för att individen sedan skall kunna läka sig själv. Först härigenom kan en transformation komma till stånd.⁴¹⁷

Andra person narrativen ger noggranna steg-för-steg beskrivningar av hur läsaren skall gå tillväga för att nå önskat mål, det vill säga det mål författaren har nått. Det handlar om förberedelser i form av inställning och attityd, kroppsställningar, förväntningar och därtill instruktioner om vad läsaren kan förvänta sig skall hända under meditationerna och övningarna. Därefter följer en rad instruktioner om hur hon skall gå tillväga för att genomföra själva övningen samt slutligen en analys av vad som bör ha hänt. Således får läsaren ett antal nycklar för sin förståelse av sin upplevelse och kan tolka den i ljuset av författarens doktrin.⁴¹⁸

5.2.5.2 Analys

Den analyserade litteraturen ger många exempel på mirakelberättelser där läkning skett mitt i vardagen. Utgångspunkten är att människan, författaren, klienterna och läsaren, innan uppvaknandet levde eller lever i en dimma där hon inte ens vet att hon lider.⁴¹⁹ Problemet må ligga i samhället, men lösningen finns hos individen själv – om hon bara finner rätt nycklar, vilket författaren ser som sin uppgift att tillhandhålla. Det handlar dels om självinsikt, dels om förändrade beteende – och tankemönster där tankens makt presenteras i olika grad hos olika författare.

Här är det själva upplevelsen som är den främsta diskursiva strategin. ”There is only one way /.../ try for yourself”.⁴²⁰ För att väcka intresse och möjligen också för att skapa autenticitet kring själva författaren och hans/hennes auktoritet att över huvud taget höja sin röst i det offentliga rummet, tycker jag mig se en tendens att vilja inleda med en mirakelberättelse som syftar till det egna livet och det egna uppvaknandet. För att ytterligare ge bevis på att metoden fungerar och för att läsaren skall kunna identifiera sig, tillägges sedan klientberättelser. Den verkliga utmaningen, den som ger kvitto på att det författaren

⁴¹⁶ Kabat-Zinn, t.ex. 2009:11,50-1,168-9

⁴¹⁷ Kabat Zinn, 2009:9

⁴¹⁸ Gunaratana, 2011:44-5,52,57

⁴¹⁹ Gunaratana, 2011:5

⁴²⁰ Gunaratana, 2011:10

säger är rimlig och valid kunskap att ta till sig, går genom tesen ”try for yourself” som Gunaratana skrev i citatet ovan. Det upprepas ofta att empiri är det enda sättet att få veta om något är sant eller inte och det behövs, enligt författarna, ingen vetenskaplig forskning för detta, utan det yttersta beviset ligger i läsarens egen erfarenhet.⁴²¹ Kabat-Zinn går så långt att han uppmanar även traditionell vetenskap att lyssna på och ge vikt åt den personliga upplevelsen för att utveckla medicinen åt rätt håll.⁴²² På liknande sätt menade forskaren Childs ovan att den psykologiska kliniska erfarenheten behöver ge mer utrymme åt patientens subjektiva bild för att klinikern på djupet skulle kunna förstå patientens tillstånd och få till stånd en effektiv behandling.⁴²³ Tolle frågar läsaren: ”Is this true for you?”⁴²⁴ ”See what happens.”⁴²⁵ Även om läsaren då tycks ges frihet att utifrån sitt eget sunda förnuft avgöra om författaren har rätt eller inte, är det ändå, för mig, uppenbart att tolkningen inte görs i ett tomt intet. Författaren har tillhandahållit henne en bok med förståelsenycklar i vilken hon kan läsa om uppvaknande efter uppvaknande med enastående resultat och inte ett enda snedsteg och där hon inmatats med insikter om vad som händer före, under och efter övningarna för att hon själv skall kunna tolka dem på samma sätt. Får hon inte samma upplevelse som förväntat, har författaren dessutom garderat sig genom att tala om att fel attityd och inställning, för höga eller för låga förväntningar, eller att hon helt enkelt inte var ”redo”, kan blockera den förväntade utvecklingen. Sålunda ligger ansvaret att göra rätt, tolka rätt och skulden om det blir fel, hos individen och ingen annan. Författarna menar att individen gör resan på egen hand och att boken endast är ett verktyg och att bevisföringen ligger i hennes egen upplevelse. Det är alltid hon själv som är yttersta auktoritet. Samtidigt finns där inget utrymme att tolka på något annat sätt än vad författaren gör. Hans /hennes detaljerade beskrivningar om *hur* det skall kännas och *varför* det skall kännas så, *hur* det kommer att gå till och *varför* det eller det kommer att hända eller inte hända, ger inte läsaren mycket till frihet. Hon tvingas in i en förståelseram och översköljs med en mängd argument för teknikens effektivitet samt en lång rad exempel på hur författaren eller andra har upplevt samma sak och vad de har uppnått. Argumentet att författaren ger individen frihet att vara sin egen auktoritet är för mig en grav förenkling. Uttalanden såsom ”*This is not a doctrine*

⁴²¹ Kabat-Zinn, 2009:91

⁴²² Kabat-Zinn, 2009:152

⁴²³ Childs, 2011:291

⁴²⁴ Tolle, 2011:31

⁴²⁵ Tolle, 2011:33

/.../ it is an observable reality, something you can and should see for yourself", anser jag förtydligar detta.⁴²⁶

6. Avslutande diskussion

Mindfulness innebörd har visat sig omfatta en rad begrepp och teman som vanligtvis återfinns i New Age litteratur. Jag tycker mig skönja ett mönster där författarna utgår ifrån sin egen kontext i sin beskrivning av mindfulness, nästan så att det ibland tenderar att användas som ett emblem i syfte att skapa auktoritet för den egna teorin, vare sig detta handlar om forskning eller religiösa inriktningar inom New Age. Så till exempel visade det sig i min översiktliga analys av mindfulness inom vetenskapen där sexologin lade in en innebörd, managementforskningen en annan och psykologin en tredje. Ett fåtal bemödade sig om att beskriva mindfulness buddhistiska kontext och ursprungliga betydelse, men det behövde inte resultera i att man därefter använda sig av denna utan man kunde istället konstatera att den i en västerländsk kontext och i ett vetenskapligt sammanhang måste anpassas till rådande omständigheter och vetenskapens krav och riktlinjer. Det förbryllar emellertid att man sedan inte ens inom vetenskapen själv kan enas om en betydelse, utan varje forskarlag tycks skapa en egen förståelse utifrån sina egna behov och förväntningar på vad denna metod bör vara. Således kan mindfulness hamna i diverse skilda kontexter med mycket olika innebörd beroende på i vilket sammanhang man befinner sig. Här finns uppenbarligen ett behov av dialog och utbyte mellan olika discipliner. Om det inte anses acceptabelt att använda mindfulness ursprungliga betydelse i ett sekulärt samhälle, finns det ändå skäl för att skapa en enhetlig förståelse för detta begrepp då det har fått så stort genomslag både inom vissa delar av vetenskapen och i samhället i stort. Ytterligare en fråga som är förknippad med detta och kan föranleda till vidare studier, är varför man använder sig av en buddhistisk meditationsteknik och inte en tagen från den västerländska kristna traditionen. Gunaratana, Holmer och Kabat-Zinn påpekade alla att den buddhistiska meditationsmetoden inte är avhängig en speciell religiös eller kulturell kontext och att den därför kan användas rent instrumentellt i vilket sammanhang och syfte som helst. Mot bakgrund av vad jag tidigare beskrivit om de komparativa religionsstudierna under 1800-talet, kan det möjligen vara så att väst har lärt sig att se Orientens religioner genom sekulära ögon och därigenom har lättare att bortse ifrån dess religiösa innehåll på ett sätt som man inte lika lätt kan göra med kristna traditioner? Eller handlar det om den misstro mot

⁴²⁶ Gunaratana, 2011:27

samhällets institutioner, inklusive den kristna kyrkan, som karakteriserar en stor del av det moderna samhället? Värjer man sig för att använda en del av den tradition som man inte längre anser sig ha tillit för, ens om det gäller att använda dess medel instrumentellt? Kanske använder man sig i vissa sammanhang, särskilt inom de nyandliga strömningarna, av den buddhistiska läran som en kritik emot den kristna kyrkan, på samma sätt som jag har visat att Blavatsky gjorde? Det kan naturligtvis också vara så att de Orientaliska traditionerna de facto ligger närmare den holism man inom New Age vördar så starkt och att de tekniker man plockar ifrån öst är ett mer funktionsenligt redskap i det inre sökande som är så centralt för New Age utövare. Om detta inre sökande skall vara i enlighet med den buddhistiska traditionen, finns här en etisk aspekt som fattas i den presentation New Age ger av mindfulness. Många forskare menar att New Age ställer individen i centrum i så hög grad att den etiska aspekten glöms bort. Inte heller i min undersökning kunde jag finna någonting som tydde på att den andra människan, omgivningen lokalt och globalt inkluderades i författarnas perspektiv. Här fanns enbart argument som hänvisade till den enskilda läsarens välbefinnande och ingenting om att hon skulle försöka nå denna tillfredsställelse för att det skulle komma andra människor till del. Centralt låg hela tiden individen och hennes känsla av lycka, hennes hälsa och mål i livet. Den egna personliga och andliga utvecklingen syftade enbart till henne själv. Emellertid finns det forskare som Hedges och Beckford, som menar att New Ages självetik egentligen syftar till andras väl, att den egocentricitet som New Ages utövare anklagas för är ogrundad och att de praktiker som används istället har en djup social aspekt som utvecklar utövarnas medkänsla och empati. Eftersom jag endast har studerat litteraturen kan jag inte här uttala mig om hur det ser ut i praktiken, men jag utgår ändå ifrån att det som skrivs i litteraturen i någon mån speglar människors värderingar. Hur värderingarna sedan speglar människor verkliga handlande, är en annan fråga som naturligtvis bör studeras vidare. Viktigt är också att placera dessa värderingar i en större social, kulturell och historisk kontext. Om man ser till hur den västerländska kulturen har utvecklats sedan 1700-talets Upplysning och det moderna samhällets vagga, är det uppenbart att den individualisering och det fokus på den egna inre utvecklingen har alltmer kommit att ligga i fokus. Med bakgrund av vad jag redovisat i tidigare kapitel kan denna egocentricitet härledas till b.l.a. en misstro mot de samhälleliga institutionerna och en besvikelse över att de förväntade yttre politiska förändringarna inte kom till stånd. Detta resulterade dels i att individen kände ett ökat behov av att lita till sig själv i första hand, sin egen styrka, när hon inte kunde känna sig trygg med att samhället kunde sörja för henne och dels i att de yttre politiska förändringarna ersattes av inre personliga förändringar. Rörelsen

från det yttre, politiska och sociala till det inre och tilliten till människans egen styrka må ha gett upphov till en försvagad etisk handlingskraft och ett fokus på individen själv i första hand. Hur det ser ut i praktiken är svårt för mig att uttala mig om, men om man förutsätter att det som skrivs på något sätt ändå avspeglar vad som är acceptabelt inom diskursen och vi här kan se en ökad betoning på det individuella, den personliga upplevelsen, individen som auktoritet samt det egna välmåendet i första hand, måste jag ändå konstatera att den etiska aspekten i litteraturen saknas. Vad som är signifikant är också hur just den etiska aspekten var mindfulness fokus i dess ursprungliga kulturella kontext. Mindfulness i de verk jag har analyserat har således helt bortsett ifrån det som egentligen är mindfulness egentliga innebörd. Med bakgrund av detta blir det än mer tydligt hur *traditionen* inte använts som något annat än en epistemologisk diskursiv strategi, i syfte att validera det som skrivs i enlighet med vad som är acceptabelt inom diskursen, men inte för att skapa autenticitet.

Vilket min analys har visat, återkommer samma element i den litteratur man kallar mindfulness, som finns inom New Age i övrigt. Denna i sig skiljer sig både ifrån den ursprungliga buddhistiska förståelsen och av mindfulness. Holmer skiljer sig ifrån övriga författare på det sätt att hon lägger större vikt vid vad hon ser som vetenskaplighet samt att hon anlägger ett biologiskt medicinskt perspektiv på människan. Däremot är jag kritisk till hur hon drar, i mitt tycke felaktiga, slutsatser utifrån de forskningsresultat hon presenterar, något som jag anser inte gör hennes teser mer vetenskapliga än övriga New Age-författares. På det sättet använder hon vetenskapen på samma sätt som dem, som en epistemologisk diskursiv strategi, vilket inte gör hennes utsagor i någon mån vetenskapligt bekräftade. En liknande strategi finner vi också hos Kabat-Zinn som liksom Holmer gärna vill bli placerad i det vetenskapliga facket. Viktigt att betona är också att varken Kabat-Zinns eller Holmers bild av mindfulness liknar någon av de bilder som de vetenskapliga artiklar jag har redovisat presenterar. Inte ens de forskare, som liksom Holmer utgår ifrån en kognitiv beteendevetenskaplig disciplin, ger mindfulness samma innebörd som hon ger den. Vad de däremot har gemensamt, både de vetenskapliga artiklarna och de litterära verk inom New Age genren jag har analyserat, är att de använder mindfulness på sitt eget sätt, ger den sin egen betydelse och tolkar den utifrån sina egna syften. På samma sätt använde Blavatsky, New Thought-rörelsen och HPM element från de Orientaliska traditionerna och tolkade dem helt utifrån sina egna syften.

Analysen av huruvida de tre diskursiva strategierna används i mindfulness visar att man använder sig av olika strategier beroende på i vilken kontext man befinner sig. Kabat-Zinn och Holmer som utgår ifrån en vetenskaplig sfär, lutar sig i mångt på

vetenskaplighet och mindre på traditionen. Gunaratana och Hanh använder sig i huvudsak av traditionen som diskursiv strategi, emedan Tolle använder sig av traditionen på ett annat sätt, mindre inriktat på Buddhism *per se* utan talar hellre om den *philosophia perennis* jag har redogjort för ovan.

Den personliga upplevelsen är viktig för samtliga författare, vilket framkommer på flera sätt. Författarna utgår i sina redovisningar från sina egna personliga upplevelser på så sätt att eftersom de själva har *upplevt* det som de beskriver på ett personligt plan och därigenom upplevt en total transformation, är det bevis nog för att ge dessa utsagor validitet. (Här bör man dra sig till minnes det jag tidigare redovisat som den strävan efter just transformation som är så central inom New Age.) Samtidigt görs läsaren till auktoritet och uppmanas att själv pröva författarens utsagor för att slutligen bevisa deras validitet. Hammer menar att läsaren är den sista och viktigaste auktoriteten härvidlag. Jag anser att Hammer här har bortsett ifrån en faktor. Författaren *skriver* att han hävdar till läsarens slutgiltiga auktoritet genom att förklara att hon själv måste testa om det han säger är sant. Samtidigt finner jag ingenting som tyder på att läsaren verkligen *menas att vara* denna auktoritet. På samma sätt som att Hammer ansåg att vetenskaplighet inte är annat än ren *retorik* i författarens hand, menar jag att traditionen och även upplevelsen används rent retoriskt. Gällande traditionen har jag redan redovisat detta, men upplevelsen följer samma linje. Första person narrativen följs oftast av en lång rad tredje person narrativ vars enda syfte tycks vara att sälja in teknikens effektivitet som i allt utmålas för att vara perfektionen själv, utan några som helst misslyckade patienter. I andra person narrativen kompletteras detta med ett annat mönster. Läsaren får en utförligt målad bild av hur hon skall förbereda sig innan hon utför tekniken som presenteras. Hon ges en djup och detaljerad beskrivning av alla fel hon kan tänkas göra och hur olika tankar och attityder kan påverka resultatet negativt. Sålunda får hon en mall hon måste följa för att inte äventyra den förväntade framgången. En lång rad föreskrifter ges också själva utförandet vilka kompletteras med en heltäckande ritning över vad som kan tänkas hända under genomförandet och hur hon skall förstå detta. Här görs också hon själv till fullständigt ansvarig eftersom det anses vara hennes fel genom felaktiga attityder, inre blockeringar, andlig omognad och ren ovilja om inte resultatet blir som förväntat. Efter övningarna ges hon sedan en agenda över hur hon skall tolka det som hänt och vad som inte hänt både direkt efter övningen och en lång tid framöver. Denna agenda inbegriper både fysiska, mentala och känslomässiga symtom och tecken. Författarna, utom Holmer från och till, följer här den förförståelse som är vanlig inom New Age och, vilket jag har visat, är ett arv från Quimby, där alla fysiska och

känslomässiga tillstånd härleds till mentala obalanser och individens tillit till processen. Med bakgrund från mindfulness-litteraturen jag studerat har jag svårt att se hänsyftandet till individen som egen auktoritet som annat än ren retorik. Var i denna heltäckande mall av förståelser och tolkningar, har individen utrymme att själv tolka, testa och förstå? Således är tolkningen redan färdig och utgångspunkten är att om individen inte förstår upplevelsen såsom författaren förstår den, är läsaren antingen inte tillräckligt öppen, fortfarande omedveten eller helt enkelt inte redo att möta den sanning som presenteras. Hon bör därför arbeta med sin attityd och inställning. Detta bildar ett ogenomträngligt cirkelresonemang vari individen, i mina ögon, inte har någon som helst auktoritet vid sidan av författaren själv. För Heelas var de gurus och New Age-förespråkare som han mötte, noga med att inte ge några svar, endast utlägga kontexten till utövarna så att de själva skulle finna sina svar. Om Heelas menade att misstron mot expertsamhället har skapat en utpräglad individualism där individen kan och bör finna sina egna svar, vill jag i så fall tillägga att expertsamhället inte försvunnit, utan har här fått en annan karaktär. Där individens egna val och egen auktoritet upphöjs utnämner sig samtidigt experter i den litteratur jag analyserat till att utlägga en kontext som inte lämnar några frågor obesvarade. Kontexten är vattentät i så måtto att den både tillhandahåller frågorna och levererar svaren i samma andetag, även om retoriken säger någonting annat.

Individualismen, självetiken och detraditionaliseringen som här anges som tema hos samtliga författare är förvisso en spegling av tidens tankar, den globalisering och den pluralism som Kyle menar har skapat behov hos människan som inte samhällets institutioner lyckats tillgodose. På samma vis är dessa värderingar förmodligen, såsom Heelas menar, svar på identitetsproblematik, förändringsrädsla och den val-trötthet som utmärker samhället i vår tid. Samtidigt presenterar författarna föga nytt utan den människosyn och världsbild dessa författare framhåller är en del av strömningar som redan väckte intresse under 1700-talets slut och 1800-talets början. Mindfulness syftar till, menar alla utom Holmer, att låta människan få uppleva den helhet av vilken hon är en del. Sjukdom grundas i obalans och inom individen finns krafter och kunskap som kan gota henne eftersom hon själv besitter de läkande förmågor hon behöver för att läkas. Mesmer menade på samma sätt att sjukdom orsakas av obalans i den livskraft som strömmar genom världen och tillika människan. Människan är på så sätt del av en större helhet. Quimby gav stort stöd åt tanken på människans egen läkande förmåga och det enda som kunde bota henne var hennes självtillit och tillit till healern, samt hennes positiva tankekraft. Teosofin framhåller alltings samhörighet och den djupare helhet av vilken individen är en del. New Thought-

rörelsen spann vidare på Quimbys tankar, liksom HPM. Genomgående kan man här se hur tankar om människans inre gudomlighet, monismen, sjukdomens grund i obalans, tankens kraft och individens inre läkande krafter återkommer i olika skepnader och med samma fokus på individen själv, inte som en samhällsvarelse som har del i ett större kollektiv. Det handlar om tillit till individen, inte till samhällets institutioner eller till den stora massans samlade krafter. Centralt ligger däremot samhällskritiken, avståndstagandet ifrån kyrkans och vetenskapens hegemoni, misstron mot den mekanistiska synen på människa och kosmos. Tidigare förespråkare för dessa värden, från Romantiken och framåt, verkade till stor del utanför majoritetssamhället, liksom 1960-talets motkulturella rörelse. Den största skillnaden idag ligger, i mina ögon, i att dessa tankar har kommit att mer och mer influera majoritetssamhället. Orsakerna kan ligga i att de förändringar som fanns då har accelererats, att rollerna är ännu fler idag än den uppdelning mellan arbete och privatliv som skapades vid industrialismens början och att människors identitet därigenom alltmer ifrågasätts. Det kan ligga i den ökade globaliseringen och pluralismen på hemmaplan som får världen och livsrummet att växa och därigenom ytterligare ifrågasätter den egna identiteten och kulturen. Den ökade tillväxten, ett större fokus på köpkraften och den ekonomiska expansionen kan ha resulterat i att människor alltmer tänker i banor av evolutionism eller millenarism eftersom världen befinner sig i en stadig tillväxtkurva uppåt och tankarna på ett klimax kan hos en del ha börjat ta form. Samtidigt kanske vi även kan finna andra anledningar. För mig är det New Age står för en sakralisering av de värden som det moderna samhället innebär, det vill säga en sakralisering av det vardagliga. Mindfulness-författarna lyfter fram hur allting hänger samman, hur alla kulturer bär en gemensam kärna och hur människan är del utav en större helhet, vilken hon bör bli medveten om. Detta kan naturligtvis vara uttryck för en bristande känsla av tillhörighet hos individen. Det kan också vara ett symptom på ett sökande efter mening i en värld som känns alltmer främmande. Att tillhöra, att se sig själv som en del av en större helhet och att vilja söka en mening i det till synes meningslösa i en föränderlig värld, kanske väcker ett behov som människan tidigare fick tillfredsställd i de religiösa institutioner som idag väcker misstro hos en del. Eftersom de symboler kyrkorna står för inte fungerar för denna grupp och kanske inte heller har en naturlig plats i ett sekulariserat samhälle, måste hon finna andra värden som här är acceptabla i det offentliga rummet. Därigenom kan sådant vetenskapen har lyft fram som godtagbara i den samhälleliga diskursen vara föremål för en åter-sakralisering av världen, eftersom vetenskapen har en självklar och icke-ifrågasatt ställning inom diskursen. På så sätt kan evolutionen få en andlig innebörd, individens befrielse ifrån vidskepelse och förmåga att

använda sitt eget förstånd – ”sapere audi!” – bli förstådd som individens befrielse från socialiseringens förtryck och övertron på vetenskapen. Tilliten till hennes förmåga att vara sin egen auktoritet, den starka expansiva rörelse som förenar det lokala med det globala kan förändligas i en känsla av alltings *interconnectedness* och *wholeness*. Tron på människans förmåga att utröna Universums lagar, vetenskapsmannen i den vita rocken, kan förvandlas till en tro på individens gudomlighet. ”Jag är Gud” som Shirley McLain sade på 80-talet. Således kan det som vetenskapen har ansett acceptabelt, då den har en icke-ifrågasatt roll i den samhällseliga diskursen, användas inom den andliga sfären för att åter-sakralisera det vardagliga och fylla det behov av mening och djup som vetenskapssamhället menade var neutralt och fritt från värderingar och känslor. Detta är i så fall inget nytt fenomen eftersom t.ex. nattvarden inom den kristna världen ursprungligen var en sakralisering av en vardaglig måltid för att fylla denna med mening.

7. Sammanfattning

Mindfulness har blivit ett begrepp, ett modeord som används för att på ett i majoritetssamhället autentiskt sätt, sprida idéer som annars tillhör New Age. En alternativ förklaring skulle vara att New Age tankar redan har fått ett sådant fäste inom majoritetssamhället att denna gravt omtolkade och sekulariserade, esoteriskt influerade ”Buddhism” mottas utan att ifrågasättas eller analyseras vidare varken inom kyrkans värld, inom näringslivet eller i landstingets korridorer. Samtidigt finns det inom vetenskapliga kretsar en annan förståelse, dock ej enhetlig förståelse för mindfulness. Kontentan är att mindfulness har kommit att bli något av ett emblem vars innebörd varierar beroende på författarens eller forskarens kontext, syften och personliga intresse och ståndpunkter utan egentlig samstämmighet med dess ursprungliga buddhistiska förståelse. Den mest signifikanta skillnaden ligger i avsaknaden av etiskt innehåll, vilket inom den senare är mest central.

De tre diskursiva strategierna används olika av författarna beroende på deras egen kontext. Vetenskaplighet används framför allt av dem som befinner sig i eller nära den vetenskapliga sfären och önskar ge sken av att vara vetenskapliga. Traditionen är markant som strategi för de av författarna som anser sig stå nära den ursprungliga buddhistiska förståelsen. Här är det emellertid tydligt att man har plockat ut element från denna förståelse, omtolkat dem och förstått dem utifrån en västerländsk modern kontext, kryddad med begrepp och teman som är centrala för New Age generellt. Upplevelsen uttrycks dels genom att författaren och tredje persons berättelser söker validera doktrinen, men också retoriskt

genom att läsaren får en upplevelse av att hon själv är högste auktoritet. Emellertid har jag i min analys visat att den förståelsemall som ges henne inte ger något utrymme för egna tolkningar, därav min markering att det är en *retorisk* giv.

En del av den människosyn och verklighetsbild som tas upp i litteraturen kan förvisso höra samman med en del av samhällets centrala värderingar. Jag anser emellertid att det också kan vara försök att använda sig av den starka ställning forskningen har som icke-ifrågasättbar inom den samhälleliga diskursen, genom att åter-sakralisera det som vetenskapen har gjort acceptabelt inom denna. Detta skall i så fall vara ett sätt att skapa mening i en värld som, för en del i den moderna världen, saknar sådan.

Ytterligare forskningsinsatser anser jag bör inriktas mot att ta reda på hur den avsaknad av etik avspeglar en verkligt bristande etisk handlingskraft hos de individer som använder sig av mindfulness och andra tekniker som ligger nära New Age. Vidare bör den brist på koherens av förståelse för mindfulness innebörd, ge anledning till dialog mellan Akademiens olika discipliner så att man enas om en enhetlig innebörd oberoende av intresse, kontext och forskares egna syften. Slutligen anser jag att en djupare förståelse för hur New Ages värderingar har kommit att influera det moderna samhället eller vice versa bör föranleda vidare studier i syfte att i grunden förstå vad människor tänker och varför de tänker som de gör, för att förstå en framtida utveckling på detta område.

Litteraturförteckning

- Baer, R. A. (2011). "Measuring Mindfulness". *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 01, s. 241-261.
- Bednarowsky, M. F. (1989). *New Religions and the Theological Imagination in America*.
Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.
- Bruce, S. (2000). "The New Age and Secularisation". I Sutcliffe, J. S., & Roman, M. (ed), *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, s. 220-236. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Burgoon, J. K. et al. (2000). "Mindfulness and Interpersonal Communication". *Journal of Social Issues*, Vol.56, No. 1, s. 105-127.
- Childs, D. (2011). "Mindfulness and Clinical Psychology". *Psychology, Research and Practice*, Vol 84, s. 288-298.
- Dunne, J. (2011). "Toward an Understanding of non-dual mindfulness". *Mindfulness and Clinical Psychology*, Vol. 12, No. 1, s. 71-88.
- Gethin, R. (2011). "On some definitions of mindfulness". *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 01, s. 263-279.
- Grabovac, A. D. et al. (2011). "Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model".

Springer Science and Business Media LLC, Vol. 2, s. 154-166.

Greenwood, S. (2000). "Towards an Appreciation of Pagan Spirituality". I Sutcliffe, J. S. & Roman, M. (ed), *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, s. 137-154. Edinburgh: Edingburgh University Press.

Greeson, J. M. (2009). "Mindfulness Research". *Complementary Health Practice Review*, Vol.14, No.1, s. 10-17.

Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications.

Hamilton, M. (2000). "An Analysis of the Festival for Mind-Body-Spirit, London". I Sutcliffe, J. S. & Roman, M. (red), *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, s. 188-200. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Hammer, O. (2000). *Claiming Knowledge: Strategies of Epistemology from Theosophy to the New Age*. Lund: Lunds Universitet.

Hanegraaff, W. J. (1998). *New Age Religion and Western Culture, Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. New York: State University of New York Press.

Hanh, T. N. (2008). *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Rider.

Hedges, E. & Beckford, J.A. (2000). "Holism, Healing and the New Age". I Sutcliffe, J. S. & Roman, M., *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, s. 169-187. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Heelas, P. (1996). *The New Age Movement*. Oxford: Blackwell Publishers.

Holmer, T. (2009). *Lycka Nu: En Praktiskt Guide i Mindfulness*. Falun: Bonnier Existens.

Kabat-Sinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, pain, and Illness*. New York: Delta.

Kemp, D. (2004). *New Age: A Guide*. Edingburgh: Edingburgh University Press.

Kuhling, C. (2004). *The New Age Ethics and the Spirit of Postmodernity*. New Jersey: Hampton Press

Kyle, R. (1995). *The New Age Movement in American Culture*. London: University Press of America

Liedman, S.-E. (1997). *I skuggan av framtiden - Modernitetens idéhistoria*. Finland: Bonnier Alba AB.

Olendzki, A. (2011). "The Construction of Mindfulness". *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, s. 55-70.

Puttick, E. (2000). "Personal Development: the Spiritualisation and Secularisation of the Human Potential Movement". I Sutcliffe, J. S. & Roman, M. (ed), *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, s. 201-219. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Sigurdson, O. (2009). *Det Postsekulära Tillståndet*. Munkedal: Glänta produktion.

Sutcliffe, J. S. (2000). "'Wandering Stars': Seekers and Gurus in the Modern World". I Sutcliffe, J. S., & Roman, M. (ed.), *Beyond the New Age, Exploring Alternative Spirituality*. Edingburgh: Edinburgh University Press.

Tan, E. S., & Yarhouse, M. A. (2010). "Facilitating Congruence Between Religious Beliefs and Sexual Identity with Mindfulness". *Psychotherapy, Theory, Research, Practice, Training*, Vol. 47, No. 4, s. 500-511.

Tolle, E. (2011). *The Power of Now*. London: Hodder & Stoughton.

Weick, K. E., & Putnam, T. (2006). "Organizing for Mindfulness". *Journal of Management Inquiry*, Vol. 15, No. 3, s. 275-287.

Internetlänkar:

<http://www.hartford-hwp.com/archives/45a/025.html> (11 11 30)

www.eckhartolle.com/about/eckhart (11 08 28)

Amazon:

http://www.amazon.com/s/ref=sr_nr_n_2?rh=k%3Amindfulness+%2B+new+age%2Cn%3A283155%2Cn%3A!1000%2Cn%3A22%2Cn%3A12621&bbn=22&keywords=mindfulness+%2B+new+age&ie=UTF8&qid=1325175146&rnid=22#/ref=sr_st?bbn=22&keywords=mindfulness+%2B+new+age&qid=1325175193&rh=k%3Amindfulness+%2B+new+age%2Cn%3A283155%2Cn%3A!1000%2Cn%3A22%2Cn%3A12621&sort=salesrank (11 08 28)

Barnes & Nobles:

<http://www.barnesandnoble.com/s/mindfulness-new-age?sort=SA&size=30&dref=5823%2C6298&store=TEXTBOOK&usri=mindfulness%2C+new+age>
<http://www.adlibris.com/se/content.aspx?type=cat&typeid=2&value=9466> (11 08 28)

Adlibris:

<http://www.adlibris.com/se/content.aspx?type=cat&typeid=2&value=9466> (11 08 28)